# ناري

ناري ۽



- انيتا ڪمل پياسي

منش جڏهن به استري سندرتا ڏسندو آهي ته هو حيوان بڻجي ويندو آهي. وواهڪ جيون ۾ پلي اٿين هجي نه روڳ، ڪليش ۽ لڙڪن سان ڀريل استري هڪ ئي منش جو شڪار ٿيندي هجي، پر جتي ڪلا جي اُپاسنا ٿيندي هجي، اتي به انسان حيوانيت نه ٿو ڇڏي. پلا ڪلا جي ساڪيائي روپ ڪلاوتي، ڇا سڀني منشن جو شڪار ٿيڻ لاءِ بڻي آهي؟ اهو ڪڏهن سوچيو اٿوَ نه دنيا اندر اگر مرد مٿان استريءَ جو صحتمند پرڀاءُ نه هجي، ته مرد جو هوند ڪهڙو حال ٿئي؟

# ناري - ۽ - ناري

ليکڪا :

آنيتا - ڪمل - پياسي

"هري شيوا"، پلاٽ نمبر ۳۸۲/۴،
سيڪٽر ۲۹، گانڌينگر (گجرات) ۳۸۲۰۲۹.



ڇاپو پهريون — سال - ۱۹۹۰
ڪاپيون : ۵۰۰ — عنوان چتر : لليت ڪيولراماڻي

ڇپائيندڙ :-
آنيتا ڪمل پياسي
گانڌينگر.

ڇپيندڙ :-
گرديو پرنٽنگ پريس،
احمدآباد.

هن ڪتاب شايع ڪرڻ لاءِ ڪجهه مالي سهاءِ گجرات سنڌي اڪادميءَ دواران حاصل ڪيل آهي.

ناريءَ جي شخصيت، گرهست جيون، سيرت ۽ سنڌرتا تي سنڌيءَ ۾ پهريون اُپياسي پستڪ.



شريمتي انيتا ڪمل پياسي

— وظيفائي اديبا —

١- يونيسڪو انعام- ”استري درشن“ ڪتاب (آيياس)

٢- گجرات سنڌي اڪاڊمي انعام- ”ڪڙيا ڪنٺهار“ (ڪويتا)

٣- گجرات سنڌي اڪاڊمي انعام- ”پرورش“ (آيياس)

---

NAARI - AIN - NAARI

By Anita Kamal Pyasi, 'Hari Shewa' Plot 382/4, Sector 29, Gandhinagar ( Gujarat ) 382029. Copies 500 • Year 1990 • First Edition • Right Reserved • Published at : Gurdev Pt. Press, Kubernagar, Ahmedabad. Title Desigt : Lalit Kewalramani. ( Partial Financial Assistance Sanctioned by Gujarat Sindhi Akadami, Gandhinagar, (Guj.) 382019 ).

## ليکڪا طرفان

سنڌيءَ ۾ ناري جيون ۽ گهر گرهستيءَ تي خاص ڪتاب شايع ٿيل ڪين آهن. اهو ئي خال محسوس ڪندي مون پنهنجي وٽ آهر اڪيچار ڪتاب، رسالا ۽ اخبارون پڙهڻ ڪانپوءِ ڪوجنا تمڪ سطح تي ڪن چونڊ اسمن جي شروعات ڪئي جي ڪافي لوڪپريه ثابت ٿيا، ايترو جو هنڪان اڳ ان طرح جا چار ڪتاب نڪري نروار ٿيا ۽ هٿون هٿ خلاص ٿي ويا پر منهنجي پهرئين ڪتاب "استري درشن" کي يونيسڪو جو انعام به حاصل ٿيو ۽ ٻين ٻن ڪتابن "گهر منڊو گهر" ۽ "پرورش" ڪتابن جي شايع ڪرڻ لاءِ گجرات سنڌي اڪادميءَ جي مالي سهاءِ به پراپت ٿيم.

"ناري - ۽ - ناري" ان ڏس ۾ منهنجي پنجين ڪوشش آهي، جيتوڻيڪ اهو منهنجي قلم مان نڪتل ستون ڪتاب آهي هن ڪتاب لاءِ به گجرات سنڌي اڪادميءَ سهاءِ ڏني اٿم. هن ڪتاب ۾ وري ناريءَ جي شخصيت، ڌرم، جيون ۽ سينگار جو ورنن ڪيو اٿم. هر هڪ باب پنهنجو پاڻ ۾ الڳ ڪتاب به ٿي سگهيو ٿي پر پاٺڪن جي وندر ڪي خيال ۾ رکي مون ٿوري ۾ گهڻو سمائڻ جي ڪوشش ڪئي آهي. مون ان ڳالهه تي زور ڏنو آهي ته ناري آهي ته هي دنيا ۾ راحت آهي. ناري پريم جو بنياد آهي. ناري سونهن جي راڻي ته آهي پر ڌارمڪ پراڻي به آهي ... ۽ بس ناري ناري ئي آهي.

— آنيتا ڪمل پياسي

# ١- ناري شخصيت



## ١- آزاد ڀارت ۾ عورت جو درجو :-

صدين جي سماج ۾ ڌرمي بندشن کان ٻاهر قدم رکڻ واريءَ ڀارتي عورت جي نيتي هڪ سلوٽي، مٿي ۾ وڌندڙ ثابت ٿي چڪي آهي، انهن هوندي به ان کي اهڙو مهتو ڏيڻ ۾ ڪين آيو آهي، جو نه هيءَ هڪ هلڪو تحرڪ، ڀارتي روايت موجب پٺتي پيو آهي، جنهن ۾ ڪا نواڻ نظر ڪانه ٿي اچي.

اسانجي ديش ۾ عورت کي سدائين اوچو پد ڏنو پئي ويو آهي. ويدڪ زماني ۾ ١٥٠٠ (B. C) ۾ عورت کي سماج ۾ ڌارمڪ طور مکيه پد مليل هو. ڪنهن به استريءَ کانسواءِ ڌارمڪ ڪريا کي اڌورو سمجهڻ ۾ ايندو هو ۽ اپنشد ۾ به چاٽايل آهي ته هيءَ سلسلو ڪافي وقت تائين هليو.

يڳ پوڄا يا ڪو دان پن استري ۽ پرش گڏي

## ليکڪا بابت

حقيقت آهي ته ليکڪا منهنجي ڀيڻ آهي، تنهن هوندي به پنهنجي ساهتيڪ شغل ۾ هوءَ پنهنجي نجي شخصيت ٿي رکي. هوءَ حقيقت شناس آهي. هوءَ پنهنجو پاڻ سان نباهي سگهندي آهي، هوءَ ماحول جي هر وک تي جاچي پير کڻندي آهي. کيس سنڌي، انگريزي، هندي، گجراتي، اڙدو ۽ پنجابي ٻولين جي ڄاڻ آهي. انهيءَ ڪري ته کيس ساهتيه ڏانهن وڌيڪ رچي آهي. ها! اها به حقيقت آهي ته شاديءَ کان اڳ ساهت جي کيتر سان صرف ايترو لاڳاپو رکندي هئي، جيترو هر ڪوئي پاڻ کي مشغول رکڻ لاءِ ڪتاب پڙهندو آهي ۽ بس. شاديءَ کانپوءِ کيس سهڻو وايومنڊل مليو ته هوءَ پنهنجو پاڻ اڳيان وڌي آئي. هيءَ سندس نجي ڪوشش آهي. هن ڌيرج سان ساهتيه کيتر ۾ پنهنجو پاڻ کي پختو ڪيو آهي. ڀيڻ ۽ ماءُ جو رول ادا ڪندي جيتوڻيڪ هاڻ سندس قلم جي اڳين رفتار ڪانه رهي آهي، پر دل جا جذبا اڃان به سجاڳ اٿس، ايترو جو ڪڏهن ڪڏهن هوءَ منهنجين کهاڻين جي پلاٽن کي مروڙڻ لاءِ هو مونکي مجبور به ڪندي آهي ۽ ائين کهاڻيءَ ۾ نئين جان پئجي ويندي آهي.

گجرات سنڌي اڪادمي سندس قدر ڪري ٿي، اها هر پاڻ لاءِ خوشيءَ جي ڳالهه آهي.

گانڌي نگر (راجڌاني گجرات) — **ڪمل پياسي**

تعليم کيتو ۽ هو سدائين مردن جي پٺيان رهجي ٿي ويٺو.

٣٠٠ (بي. سي) ۾ شاديءَ جي عمر کي اچان به گهٽائي چوڏهن مان ٻارنهن سالن تائين آندو ويو، تنهن کان سواءِ شاديءَ کي تمام ضروري ته، ٺهرايو ويو. اهڙيءَ ريت ڪنهن کان سواءِ باقي ڇوڪرين جي تعليم کي ڪافي ضرب پهتي ۽ هو ڪنهن به حالت ۾ ودِيا حاصل ڪري ڪين ٿي سگهيون. عورتن جو درجو ڏينهون پوءِ ڏينهن بدتر ٿيندو ٿي ويو. ڪي ڌارمڪ سنسڪار هنن لاءِ اهڙا ته ضروري ٺهرايا ويا، جو هو انهن کان ڪنهن به حالت ۾ ڪنڌ ڪڍائي ڪين ٿي سگهيون.

هنن جي آزاديءَ ۽ سماجڪ هستيءَ ۾ رنڊڪ آئي، تنهن هوندي به گهر جي اندر هنن جو شان، عزت ۽ رتبو قائم رهيو. شري سروپالي راڌاڪرشنن جو چوڻ آهي: "زماني جي روايت ڀارتي عورتن مان خود غرضيءَ جي پاڙ ئي پٽي ڪڍي آهي. هو ساريءَ دنيا جي عورتن کان صابر ۽ سانتيڪيون آهن. سندن غرور ئي چڻ ته لٽجي چڪو آهي."

ان کان پوءِ حالتن ۾ ڪجهه ڦيرو آيو. اٺوينءَ صديءَ جي وچ ڌاري ڪي سماجڪ سڌارڪ پيدا ٿيا جن عورتن جي ننڍپڻ جي شادي، ستي لڪڙيءَ،

ڪندا هئا، پر مرد جي غير حاضريءَ ۾ ان روايت جو رکيو صرف سندس استريءَ کي ئي ڏنو ويندو هو، وري استريءَ جي غير حاضريءَ ۾ مرد کي سندس تصوير کي سامهون رکي ان وڌيءَ کي پورو ڪرڻو پوندو هو. ستن سهاڳڻين جي ڪجهه وائي ويدن ۾ به اچي چڪي آهي.

پڻ ڌرم جي وجود ۾ اچڻ سان گڏ ڀڪشوڻي سنگهه (Nuns) جي به شروعات ٿي. اهڙيءَ ريت استرين کي وديا پرائڻ ۽ سماجڪ ڪاريه ڪرڻ جي پستي ملي. ڀڳوان پنهنجيءَ واڻيءَ ۾ اهڙن تيرهن ڀڪشوڻين جو احوال ڏنو آهي، جن نه رڳو لوڪ سيوا ڪئي، پر آتمڪ پد به حاصل ڪيو.

”جت عورت کي عزت ڏني ٿي وڃي، اُت ايشور به پرسن آهي، پر جتي عورتن جو درجو ڪيرايو ٿو وڃي اتي ڪنهن به ڪم ۾ سڦلتا ڪين ٿي ٿئي.“ سمرتيءَ ۾ ۽ ٣٠٠ B C هيءَ ۾ چيو، جيتوڻيڪ سندس وقت ۾ عورت کي پنهنجي هستي خبر ڪا هئي. ٦٠٠ (B.C) تائين ته استريءَ جي شاديءَ جي عمر جي حد گهٽائي سورنهن کان چوڏهن سالن تائين آندي ويئي، جنهن ڪري هو پنهنجي ويدڪ وديا به پرائي ڪين ٿي سگهيون، جنهن کي پوري ڪرڻ ۾ ١٢ سال لڳي ٿي ويا. اهڙيءَ ريت

خيال نہ ڪري سگهندي لاءِ قاعدي جي ساڳي برابري رکي ويئي. غير سرڪاري نوڪرين ۾ بہ ڪيئن ساڳيا اُي مردن جهڙا حق ڏنا ويا.

ڪجهہ سالن اندر پارليامينٽ ۾ ٽي بل پاس ٿيا، جنهن موجب پهرين مردن ۽ زالن لاءِ هڪ ڪان وڏيڪ شادين تي رڪاوٽ وڌل آهي. طلاق جي حالت ۾ بہ استريءَ کي مرد جهڙا اُي پورا حق مليا آهن. ٻئي بل موجب مائٽن جي ملڪيت تي ڌيئرن کي بہ ساڳيا پٽن جهڙا حق آهن. ٽئين بل موجب استرين کي بہ اها اختياري ڏني ويئي آهي تہ هو حالتن مطابق گود جو پٽ يا ڌيءَ وٺي نيون سگهن. البت هيءَ قاعدا اڪثر ڪري هندو عورتن سان ئي لاڳو آهن، ڇو تہ ڪرسچن، مسلمانن ۽ پارسين ڪئي وري پنهنجا پنهنجا الڳ سماجڪ قاعدا آهن.

سماجڪ، سياسي، گيان ۽ وگيان جي کيتر ۾ ڀر پاڻان ڪان پوءِ پارٽي استرين پارٽ جي ڀهبوديءَ لاءِ پنهنجو پارٽ خود اُي خود ادا ڀيئون ڪن. اينتري قدر جو اڄ ساري پارٽ ۾ اٽڪل ڏهہ لک عورتون گهر ڪان ٻاهر نڪري ڪونہ ڪو ڪم ڪنديون ٿيون رهن، جنهن مان اڌ جيترين تہ ڪنهنجي محتاجي بہ ڪين ٿيون ڪڍن. اٽڪل ١٠ هزار عورتون وڪالت جي ڪمن يا ڌنڌن ۾ لڳل آهن ۽ انهيءَ کيتر ۾ اوچيءَ

وڏوا جي ٻڌڻ ۾ هڪ عورت جي ڪيترن ئي
مردن سان شاديءَ جي رواج تي ٻڌش وڌي
ويهين صديءَ ۾ ڪن مضبوط ارادي وارين عورتن
جهونين رسمن کان نجات پائڻ لاءِ تحريڪ چالو ڪيو.

پر اها ڀارت جي آزاديءَ جي هلچل ئي هئي
جنهن سڄي ڀچ پارٽي استريءَ کي آزادي بخشي ۽
هنن پنهنجيءَ دل ۽ آتما کي ان تحريڪ ۾ ارپڻ
ڪرڻ لاءِ پنهنجا گهر ۽ جهڳا ڇڏيا. سنڌ ان تحريڪ
جو ورنن ڪندي نهروءَ لکيو آهي: ”جڏهن مرد
جيل جي لوهي دروازن اندر بند هئا تہ اسانجي
عورتن ئي آندولن جي واڳ پنهنجي هٿ ۾ ڪئي.
هيءُ هيون اوچي ۽ وچين طبقي واريون عورتون
جهوپڙين ۾ رهندڙ عورتون، ڪسانن جون عورتون
ڪاسبي عورتون، شاهوڪار ۽ غريب عورتون
جي سڀ هزارن جي تعداد ۾ نڪري نروار ٿيون
سرڪاري قانون ۽ پوليس جي لٺين جو سامنا
ڪنديون رهيون. جنهن همت سان ڀارت جي
عورتن، مردن جو خال پري ڇڏيو، مان انهيءَ کي
ڪڏهن بہ وساري ڪين سگهندس.“

آزادي پراپت ڪرڻ سان عورتن لاءِ پورڻ برابري
آئي، البت ١٩٣٥ع کان ڪين ڪنهن حد تائين ووٽ
ڪرڻ جو حق ڏنو ويو هو. پارٽي وڏان ۾ جنس جو

ڪيترين ئي عورتن وگياني، انجنيئر، آرٽ ۽ ڪوچنا ۾ به ماهر ٿي چڪيون آهن. پريما ماٿر پهرين عورت بڻي، جنهن هوائي جهاز جي سکائيءَ جو پد حاصل ڪري ڪيترائي انعام کٽيا ۽ آمريڪا جي ٽرافي به حاصل ڪئي.

سياسي کيتر ۾ عورتن تمام اوچو درجو حاصل ڪيو آهي. ١٩٥٧ع جي چونڊن کان پوءِ ٦٥ عورتون پارليامينٽ ۾ آيون ۽ ١٩٥ عورتون رياستي اسيمبلين ۾ آيون. ڪنهن وقت هند سرڪار ۾ ڪي عورتون نائب وزير هيون ۽ رياستي سرڪارن ۾ عورتون وزير، اسيمبلي ۽ راڄيه سڀا جون ميمبر بڻجي چڪيون آهن. ١٩٥٧ع ۾ راڄڪماري امرت ڪور مڪمل طرح وزير هئي ته شريمتي اندرا گانڌي ديش جي مکيه پردان بڻي ديش جون واڳون سنڀاليون.

ڀارت جي ائڊمنسٽريٽو، لشڪري ۽ ٻاهرين ملڪن جي نوڪرين ۾ عورتون هاڻ حصو وٺي رهيون آهن، جن مان ڪيترين ئي ته جوابداريءَ جا ڪم ڪيا آهن. مثال طور اوله بنگال جي گورنر پدمجا نائيڊو هئي. عورتون هن وقت ڀارت کي نئين سر اڏڻ لاءِ جٽا ڪرنگهر بڻجي پيئون آهن ۽ يڪ آهي ته وقت ايندو، جڏهن عورتون به مردن جي قطار

پدويءَ تي پهتل آهن. مثال طور سنڌيا اسٽيم نيويگيشن ڪمپنيءَ جي چيئرمن ڪنهن وقت هڪ عورت هئي.

سماجڪ کيتر ۾ عورتون بلڪل قابل ثابت ٿيون آهن، ايترو جو سوشل ويلفيئر بورڊ ۾ ٧٥ سيڪڙو ميمبر عورتون آهن. بورڊ جي اڳواڻي درگا بائي ديشمک جي هٿ ۾ هئي. اٽڪل ١٧ هزار عورتون ڊاڪٽري ۽ صحت سڌار کيتر ۾ ڪم ڪري رهيون آهن. ڀارت ۾ ١٢ سيڪڙو استريون ماستريائيون آهن.

١٩٥١ع جي ڀيٽ ۾ اڄ چوڻيون عورتون تعليم يافت آهن. موجوده انگن اکرن مان خبر ٿي پوي ته ڀارت ۾ اٽڪل ١١ لک جنس مونث وديارٿي آهن. اوچ تعليم کيتر ۾ شريمتي هنسا مهتا، بڙودا يونيورسٽيءَ جي پهرين وائيس چانسيلر ۽ پوني جي انڊين وومين يونيورسٽيءَ جي وائيس چانسيلر شاردا مهتا جا نالا وڏا لائق آهن.

ڀارتي عورتن کي ڪلا، خط و ڪتاب ۽ اخباري دنيا ۾ به جوڳي جاءِ حاصل ٿي چڪي آهي. نئشنل اڪادمي آف ميوزڪ ۽ ڊانس ۽ ناٽڪ گهر جي اڳواڻي نرملا جوشيءَ جي هٿ ۾ هئي. ڀارت جي هر ڀاشا ۾ ڪيتريون ئي عورتون شاعرائون، ڪهاڻي نويس ۽ ناول نويس ٿي مشهور ٿيون آهن.

گهر جي چانئٺ لتاڙي ٻاهر اچڻ ڪانپوءِ ڪيترين ئي ڇوڪرين اسڪولي ۽ ڪاليجي تعليم حاصل ڪري ورتي. پوءِ ته اهڙين ڇوڪرين جو عدد هر سال وڌڻ لڳو، ايترو جو ڏسڻ ۾ آيو ته هر سال جيڪي به وديارٿي تعليم پوري ٿا ڪن، تن ۾ اڌ جيتريون ڇوڪريون آهن. ڇوڪرين جو ايترو انداز ڏسي اڄ هنن لاءِ جدا ڪاليج ۽ اسڪول برپا ٿي ويا آهن، تنهن هوندي به ڇوڪرين جو لاڙو ماستري لائين ڏانهن جان ڏان گهٽ آهي، پوءِ به اگر ڪي ڇوڪريون شادي به ڪن ٿيون ته اهو وديا دان جي ويچار کان نه، پر پنهنجي آرٿڪ حالتن جي مد نظر ۽ سو به تمام گهٽ انداز ۾، جيڪو سنڌن شاديءَ ڪانپوءِ ته بنهه گهٽجي وڃي.

اڄ جي ماحول ۾ صرف اهڙن ڇوڪرين نوڪريون ڪرڻ شروع ڪيون آهن، جن کي ڪا خاص ”دقت“ درپيش ٿي اچي، اُئين ڪيندي. پوسٽ آفيسن ۾ ۾ گهڻيون ئي ڇوڪريون آهن، پر ڪنهن ڳوٺ جي پوسٽ آفيس، جتي ڇوڪري پوسٽ ماستر هجي، اهو بنهه ڪينهي. شهرن ۾ ڇوڪريون آفيسن ۾ ڪم ڪن ٿيون، ڇو ته اُتي هنن ڏانهن ڪو آڱر کڻي ڪونه ٿو سگهي، اهڙيون ڪي ڇوڪريون ٻولڊ ته ٿين پر لڄاريون پڻ.

۾ سمائجي ويندي هئي، ڇو ته وقت آيو آهي جڏهن استرين لاءِ ريلوائي ٽڪيٽ وٺڻ ۾ الڳ قطار ٺهي آئي ڪانه.

## ٢- آزاد ڀارت ۾ استريءَ لاءِ وجهه :-

اهو به سمو هو جڏهن ڪو ماڻت پنهنجي ڌيءَ کي پرائيمري اسڪول ۾ به ڪين موڪليندو هو. ڇوڪرين جو نوڪري ڪرڻ جو ته ڪنهن کي خواب خيال ۾ به ڪين هو. وڌ ۾ وڌ ڇوڪرين جي تعليم، سندن اوچ گهراڻي جي مد نظر، صرف شادي ڪرڻ لاءِ وڌ يڪ لياقت جو سرٽيفڪيٽ هئي.

گگن ۾ گانڌي ستارو چمڪڻ کان اڳ، ڀارتي استري گهر ۽ زندگي اندر پنهنجن پونگڙن سان خوش پيئي گهاريندي هئي. البت ڪي ڪي اهڙيون استريون سي هونديون هيون جي پنهنجيءَ وديا کي ڪاٺ جي بنڌ وانگر ڦيرڻ چاهينديون هيون، پر شاديءَ کان پوءِ اهو بنڌ به ڄڻ ٻاهه داخل ٿي ويندو هو.

١٩٣٠ع واري عرصي ۾ انگريزن خلاف سياسي وڳوڙ وقت ڀارتي ناريءَ پرش سان ڪلهو ڪلهي ۾ ملايو، پر پنهنجي ديش جيان هتي ناريءَ ڪي وڳوڙ ۾ جهيڙي جهٽي ۾ ته ڀرو ونڊو ئي ڪين هو. البت هنن ۾ پنهنجو سؤمان جاڳي اٿيو هو.

۾، جتي اينگلو انڊين ڇوڪريون اڳتي وڌي آيون هيون. اهڙين خانگي آفيسن ۾ ڇوڪرين جي پاڙ اهڙي نہ پختي ٿي ويئي جو ڪين ڪڍڻ ئي ڏکيو ٿي پيو. ڪي اسٽينوگرافر ٿيون ڪي ٽائپسٽون آپريٽر ٿيون. ڪن آفيسن ۾ تہ ڪن سئنيما گهرن ۾ ڪلارڪي ڪئي.

ڇوڪريون پوءِ تہ هندستاني واپاري دفترن ۾ بہ داخل ٿيون ۽ ڪلڪتي کان ٻاهر ٻين وڏن شهرن جهڙوڪ بمبئي، مدراس، دهليءَ جي آفيسن ۾ بہ داخل ٿينديون ويئون. ان کان سواءِ دڪانن، هوٽلن ۽ ڪن ٻين هنڌن تي ٻلن جي پئسن وٺڻ لاءِ بہ ڇوڪريون رکيون ويئون، جيئن گراهڪ دڪان طرف ڇڪجن، نتيجو اهو نڪتو جو ڇوڪرين جي نوڪرين جو ميدان تمام وسيع ٿي ويو. ڏسندي ڏسندي خانداني ڇوڪريون بہ نوڪري هٿ ڪرڻ لاءِ ڪوشش ڪرڻ لڳيون. جي پوءِ سيلس گرلس، رسيپشنسٽ اڪائونٽنٽ، اسسٽنٽ، سپروائيزر ۽ پرسنل اسسٽنٽ جي جڳهين لاءِ ڇوڪريون قابل ثابت ٿيون.

ڏسندي ئي ڏسندي پرائيٽ سرڪارين ۽ خود ڀارت سرڪار، ڇوڪرين لاءِ نوڪرين جا ڪي ٻنڌڻ دور ڪيا. نتيجو اهو نڪتو جو ڇوڪرين کي ڪورٽن، اسڪولن ۽ سرڪاري دفترن ۾ نوڪري ملڻ ۾ ڪا

دائي، نرس يا مڊ وائيفريءَ جي نوڪري
ڇوڪرين لاءِ هڪ عام نوڪري ٿي بيٺي آهي.
اهڙيءَ ريت هوائي جهازن ۾ هوسٽرس، ٽيليفون
آپريٽر به گهڻي ڀاڱي ڇوڪريون آهن. اهي ڇوڪريون
يا ته شادي ڪرڻ پسند ڪين ڪن، يا شاديءَ کان
پوءِ ڪٽنب نڀائڻ چاهين يا وري اهي ٿين، جي
اوچ ودّيا وٺي نه سگهڻ ڪري نوڪريءَ ۾ پنهنجي
آرٿڪ طور محفوظ سمجهن.

اوچي ودّيا حاصل ڪرڻ کان پوءِ جن ڇوڪرين
جو لاڙو نرسنگ ڏانهن طرف هو، انهن ڊاڪٽري
ڏانهن رخ رکيو، جنهن ۾ هندو استريون اڳرائي ٿي
بيٺيون، وري گهٽ هندو طبقي، اينگلو انڊين،
عيسائين، پارسين به نرسن جي پيشي ڏانهن رخ رکيو.
نرسنگ ڏانهن رخ رکندي به اڄ ساري ڀارت ۾
صرف ١٥٠٠٠ مس ليـاقت يافته نرسون آهن،
جيئن ته سندن گهرج ان کان به ڏهوڻي نه چار سؤ
آهي. انهيءَ ڪري ته ڪيترين اسپتالن ۾ اڄ نرس
جو ڪم به مرد پيا ڪن. ان مشڪلات کي دور ڪرڻ
لاءِ اڄ وڏن شهرن ۾ سرڪاري خرچ تي ڇوڪرين کي
هنري سکيا ڏيڻ جي ڪوشش ڪئي پئي وڃي.

يورپي واپاري فرمن ۾ پڙهيل ڇوڪرين کي
نوڪريءَ جو وجهه مليو ۽ اهو به ڪلڪتي جي شهر

ٿي ويو.

”سوڙ آهر پير ڊگهيرڻ“ جي فن کي جيترو استريءَ محسوس ڪيو آهي، پُرش نه. ۽ سندس ان گڻ جو آدر ستڪار ڪندي نوڪريون نه خود به خود هنن جي آڏين ٿي بيٺيون آهن. ڀارت جي آئينده کي ٺاهڻ ۾ ڀارتي عورتن به وڏو حصو حاصل ڪيو آهي.

ڪيترن ئي پڙهيلن ۽ وچين طبقي جي ڪٽنب ۾، هن مهانگائيءَ جي وقت گهر گرهستيءَ جو گاڏو ساوڌانيءَ سان هلائڻ لاءِ هن مرد سان قدم ۾ قدم ملايو ۽ ان ڄڻن جي ابت، گهر جي مرد کي ٻئي هنڌ هٿ ٽنگڻ کان بچايو آهي ۽ هاڻ نه ائين به چئي ٿو سگهجي ته مرد ۽ زال پنهنجيءَ پنهنجيءَ يوجنا انوسار پنهنجي اولاد جو مستقبل ڪنهن ريت ننڍي هوندي ئي ٺاهي ٿا وٺن.

سٽيءَ ۽ ڪپهه جي ڪارخانن ۾ ۲۵ سيڪڙو مزدور استريون ڏسڻ ۾ اينديون. ڪڻڪي جي ملين ۾ به ۲۰ سيڪڙو مزدور استريون ئي هونديون آهن سڪوٽن، ڪافي ۽ چانهه جي ڪارخانن ۾ به زالن ۽ ڇوڪرين جو تعداد ڄاڻ تان وڌيڪ ڏسڻ ۾ ايندو آهي. هنن ڪارخانن ۾ جو به باريڪ بيٺيءَ جو ڪم ڪرڻو پوي ٿو، ان لاءِ صرف استريون ئي ڪاريگر

تڪليف ٿي ڪانه ٿــي. ڪن خاص حــالتن ۾ تــ
ڇوڪريون اهڙن ڪمن تي به مقرر ڪيون ويئون جي
اڳ صرف مردن لاءِ محدود هئا.

هي مهاڀاري لڙائيءَ وقت مردن ۽ زالن کي هڪ
ئي سطح تي نوڪري ڪرڻي پيئي، يعني تہ مرد
زالن جي حڪمرانيءَ هيٺ به ڪم ڪرڻ لڳا. هڪ
هڪ استريءَ کي ويهن ڄڻن جي اڳواڻي ڪـري سنڀالڻ
ٿي پيو ۽ ڪن زالن وٽ تہ اسٽينوگرافر به مرد ئي
هـــئا.

هر سال جا اڪل پارٽ استري سپا ٿيــڻ لڳي،
تنهن تہ پاڻ استرين کي هٿي ڏياري، هنن ۾ همٿ
ڦوڪي ۽ هنن لاءِ باقي به جي بندڻ ڏسڻ ۾ ٿي آيا،
انهن کان ڪين نجات ملي، استرين لاءِ نوڪرين جو
دائرو وڌي ويو.

پارٽي تعليم يافت ڇوڪري جا اڳ ڪنهن به مرد
جي ساٿي کان سواءِ قدم ٻــاهر نہ رکنـدي هئي،
هاڻ پورڻ سڦلتا سان جدا جــدا نــوڪرين ۾ گهڙي
پيئي، جنهنڪ يڌ جي فضا هنن لاءِ نوڪرين جو ڀنڊار
آڻي ڇڏيو هو. زخميل سپاهين جـــي ديکڀال لاءِ
جيترو استريءَ ٻــاڻ پتوڙيو، پـــرش گهٽ. جنهن
جنهن سپاهيءَ کي دشمن جي زهريلي گولي لڳي ٿي،
عورت جي مٺي سپرش سان هو ڪـــن ۾ ٺيڪ ٿــي

ڀارت ۾ اڄ اهڙو هنڌ ڪين آهي، جتي زالون نوڪري نٿيون ڪن. ودبا ڪيتر، قاعدو قانون، پوليس، واهڻ وهنوار، ڊاڪٽري، آڪاشواڻي، دوردرشن، انجنيئري، اخباري ۽ فلمي کيتر، ڪوجنا گهر، دڪان، هوٽلون، واپاري دفترن کان سواءِ هاڻ سياست جي کيتر ۾ به قدم وڌايو آهي. اڪثر ڪين سڀ سهوليتون ملي ويون آهن. وشو ودياليه جي ڇوڪرين کي نه ماستري سکيا به ڏني ٿي وڃي، جيئن ضرورت آهي ساڻن خدمتون ميسر ٿي سگهن. هر پرانت جي پوليس ورڪ ۾ به هاڻ عورتن جو ڪجهه حصو آهي. ڪي عورتون ورتي سماج سڌارڪ ۽ نشابندي اڌڪاري به ٿيون آهن ۽ ڪئنب سڌارڪ پڻ. ڪئنب ليوجن جي ڪم کي هو ڇهٽي پيئون آهن.

ڪنهن وقت ناٽڪ، نرتيه، سنگيت ۽ چترڪاري، ۾ عورتن کي قدم وڌائيندو ڏسي حد ۽ اپرڪا ٿيندي هئي. شروعات ۾ نه ناٽڪن ۾ ڇوڪرين جو پارٽ به ڇوڪرا ئي ڪندا هئا. آهستي آهستي ڪري هن طرف به سڌارو اچي ويو آهي ۽ اڄ ڪيترين ئي زالن سنسڪاري ڏانهن لاڙو رکيو آهي. فلمي دنيا ۾ اڄ نه رڳو هو اداڪاري ٿيون ڪن، پر خود پروڊيوسر ۽ ڊائريڪٽر به ٿيئي

ثابت ٿيون آھن. انھيءَ ڪري تہ ڪيترين ملڪن ۾ ڪارخانن ۾ اڄ استري مزدور وڌيڪ ڏسڻ ۾ اينديون. ڪپڙي ۽ سٽيءَ جي ڪارخانن ۾ جتي زالن جو تعداد وڌيڪ ٿئي، ڪم جا ڪلاڪ ١٤ مان گھٽائي ٨ ڪيا ويا آھن.

اڳي تہ ائين ھوندو ھو جو ڪنھن ڳرڀوتيءَ کي ويم ڪرڻو ھوندو ھو تہ وڌ ۾ وڌ ڇھ ڏينھن موڪل ڪائي اچي ڪم تي چڙھندي ھئي تہ متان نوڪريءَ تان نہ ھٿ ڌوئڻا پونس، پر ھاڻ سرڪاري آفيسن ۾ ويم کان اڳ ۽ پوءِ ڪل ملائي ٩٠ ڏينھن تائين پگھار سان ڪيس موڪل ملي ٿي سگھي ۽ تنھن کان سواءِ قاعدي انوسار ڪيس مفت علاج جي سھوليت بہ ملي آھي.

اڳي زالون پنھنجن ٻارن کي پاڻ سان ڪارخاني ۾ کڻي وينديون ھيون ۽ جنھن جڳھہ تي ھو ڪم ڪنديون ھيون، اتي ڀرسان ئي کٽي کين ليٽائينديون ھيون ۽ ٻار کين ڪم ۾ ھلاڪ نہ ڪن، ان لاءِ ڪافي متو ھٽڪو پوندو ھون، اڄ ان سھوليت لاءِ ھر ڪارخاني ۾ ٻارن جي سنڀال جا گھر ٺھيا آھن. ڀارت سرڪار ۽ پرانتڪ سرڪارن ڪيترائي اھڙا قاعدا تيار ڪيا آھن، جنھن ڪارڻ استرين کي نوڪري ڪرڻ جي ھر سھوليت ملي آھي.

جنهن جو ڳرو هو گانڌيءَ جي. ڪشمڪش جو اُنت ايستائين پهتو، جو سوراج جي طلب ڪئي وئي، ميدان ۾ اچڻ سان هنن نه نعري بازي ڪئي ۽ نه اجائي هٽ پچار ڪئي، پر آرام سان پنهنجيءَ شخصيت کي اڏول رکي، مردن سان ڪلهو ڪلهي ۾ ملائي ڪم ڪيو.

عورت جي شخصيت جي سرهاڻ تڏهن نڪتي، جڏهن کين وديا کيتر ۾ آندو ويو ۽ نرسنگ، مڊوائيفري ۽ ماستريءَ جي جوابداريءَ ڏانهن قدم وڌايو. ١٥ آگسٽ ١٩٤٧ع کان ديش آزاديءَ سان استرين جي حقن جو نئون سورج اُڀري نڪتو.

ڀارت جي پياري نيتا گانڌيءَ، گهر اندر پوريال، شرميلين، نماڻين استرين لاءِ نيون پوڄنائون ناهي، ديش جي بهبوديءَ لاءِ بهرو وٺڻ لاءِ همٿايو. هن مردن ۽ استرين کي هڪ جهڙن حقن لاءِ آگاهه ڪيو. سندس چاهنا اهائي هئي ته ان تحرڪ جو ذڪر ڀارت جي وڌان ۾ ٿئي. ١٩٥٠ع ۾ سندس اها اِڇا ۽ پوري ٿي. ڪيترن ئي موقعن تي مهاتماجيءَ ۽ پنڊت جواهرلعل نهروءَ ور ور ڪري چيو ته قوم جي ڪاميابيءَ جو دارومدار استري شڪتيءَ تي آهي، جنهن جي ثبوت ۾ ڀارت جي اندر عورتن، ايلچين، وزيرن ۽ گورنرن جا پد سنڀالي وڏيون

پيئون آهن.

زمانو آيو آهي جو اڄ عورتن کي اڳيان وڌڻ لاءِ اٿاهه وجهه آهن.

## ٣- پارٽي ناريءَ جي شخصيت:

عام طرح جو چوڻ م ايندو آهي ته پارٽ هڪ ڪشادو ملڪ آهي، جنهن جي بيشمار آدمشماري آهي، ان پٺيان حقيقت گهٽ آهي. اهڙن ڪيترن مسئلن سان گڏ عورت جو مسئلو به آهي. بين اد ين سان گڏ ڪو شخص رشيا جي شاعر جو حوالو به ڏيئي تو سگهي، جنهن چيو آهي:

"عورت کي آزاديءَ ۽ پلي جـون ڪنجون، پل کان ڏنيون ويئون ۽ ايشور پاڻ ئي انهن پل ڪئي آهي."

ڪنهن وقت هيءُ برابر سچ سمجهيو ويندو هو، پر آهستي آهستي سماجڪ بندنن م قيرقار ٿيندي رهي. اڄ اسين فخر سان پٺيان نظر ورائي ٿا سگهون ۽ آزاديءَ کان اڳ واري سمي ئي ويچار يون ٿا ته زندگيءَ م ڪيڏيون نه تبديليون ٿيون نظر اچن، خاص طور استري ڪيترو نه اڳتي وڌي آئي آهي.

قومي نافرمانـي تحرڪ (Civil Disobedience Movement) ئـي هن سڄاڳيءَ کـي هٿي ڏنـي،

قرب ۽ سنيهہ ۾ سيني سان هڪ جهڙو هاڻ وارو
وهنوار ئي وساري ڇڏيو آهي. هوءَ نہ ٻارڻ اهڙن
ڪمن مان مونجهارو هٽائي نئين راهہ ڳولهي ٿي
سگهي ۽ انهن ئي جهيڙي پاڻ کي نظر ڪان دور
ڪري ٿي ڇڏي. استريءَ جي سدگڻ ڪري،
پيار، شيپ ايڻن، شانتيءَ ۽ سهنشيلتا سان عورت،
مرد جي پيٽ ۾ وڌيڪ اثر پيدا ڪري سگهي آهي
۽ اهڙيءَ ريت هن سماج جي جڙ کي وڌيڪ پختو
ڪيو آهي.

سياست ۽ سڌاري جي ڳالهين کي الڳ رکي،
انهن ۾ ڏٺو ويو آهي تہ ڀارت جي ڪن نوجوان
ڇوڪرين ڀارت جي نئين دائري ۾ قدم وڌايو آهي.
هو هوائي آمدرفت ۾ ڪلارڪ ٿيون آهن، هوائي
جهازن ۾ ميزبان ٿيون آهن ۽ ان کان بہ وڌيڪ ڪن
خانگي جهازن جو پائلٽ بہ ٿيون آهن. تجارتي ڪلارڪ،
اشتهار بازي، خريد فروخت ۽ اهڙن ٻين ڪمن ۾
ڀارت ۾ اڄ جون نينگريون ڇڱيون دلير ثابت ٿيون
آهن، جو تہ اشتهار بازي ۽ وڪري جي ميدان ۾
عورت، گهر ڌڻياڻيءَ جي حيثيت ۾، مرڪزي گراهڪ
بڻجي، ڪٽنب لاءِ جڙ تہ هڪ قسم جي دڪاندار
بڻجي پيئي آهي. ڪيس خبر آهي تہ ڪهڙي ڳالهہ
ڪيس وڌيڪ پسند ٿي پوي ۽ ان ڳالهہ جو هوءَ ٻين

وڏيون جوابداريون پنهنجن ڪلهن تي کڻي ورتيون
آتر پرديش جي گورنر شريمتي سروجني نائيڊو،
مهاراشٽر پرانت جي گورنر شريمتي وجيه لڪشمي
پنڊت ڀارتي عورتن لاءِ هڪ مثال ثابت ٿيون آهن.
نه رڳو ايترو پر شريمتي وجيه لڪشمي پنڊت ڀارت
باران، ايلچي ٿي روس، آفريڪا ۽ انگلنڊ مان نه
ٿي آئي آهي. ڀارت اندر استريءَ ڪئي ان لائقيءَ
لاءِ داد آهي.

استريءَ نوڪريءَ جي هر شاخ ۾ ڪاميابي حاصل
ڪئي آهي، پر نه پوءِ اها سفر ڪاٿي جي ڊاڪٽرن
جي عهدي واري هجي يا ڪنهن غيرسرڪاري ڪمپني
جي مئنيجر جي هجي، ڪانگريس پارٽيءَ جي
پرزائيڊنٽ جي هجي، ضلع جي ڪليڪٽر يا وڪاس
اڌڪاريءَ جي هجي، سيڪريٽري هائي يا پوليس
ڪاٿي جي ڪمشنر هجي. اهڙا ڳرا پد حاصل ڪندي
به هو نه هٻڪيون آهن، نه هچڪيون آهن ۽ نه
پٺيان هٽيون آهن.

اگر عورت جي مٿين ڳڻن جو حوالو ڏيڻو آهي ته
هر ڪو ڀارت جي هرتا ڪرتا شريمتي اندرا گانڌيءَ
جو ئي نالو وٺندو. ديش جي سماج سڌار لاءِ استري
۽ مرد جهڙو ئي مهتو حاصل ڪري سگهي ٿي. ائين
چوڻ به ٺيڪ ناهي ته عورت جهيڙي، فساد، امن،

جي حيثيت ۾ به اثردار ٿي چڪي آهي. هنڌ ڏوڪي، وهنوارڪ سمجهه ۽ اٽڪلي هئڻ ڪارڻ هن ڏکيا ڏکيا ڪم به نباهيا آهن جنهن لاءِ داد لائق آهي.

گهر جي چوڏيواريءَ کان ٻاهر نڪرڻ ڪان پوءِ استريءَ انسان ذات کي ڪميار جيان ڳهڻ ۽ ناهڻ جي ريت اپنائي آهي. نئين روح، آتما ۽ امنگن کي پنهنجي من ۾ قابو ڪري آزاد ڀارت جي استري ديش لاءِ پنهنجا نوان ويچار، خيال ۽ جذبا ارپيا آهن.

## ۴ ڀارتي ناريپڻو

ڀارت جي ناريءَ پنهنجي آئينده جي سنوارڻ ۽ سڌارڻ ۾ جيڪا ڪوشش ڪرڻ شروع ڪئي آهي، اُها سماج جي اوڻاين کي خيال ۾ نه رکي، پر انهن ضرورتن جي آڌار تي جن ڌنارن ناريءَ کي پنهنجي جنسي آزاديءَ کان هٽي نه رسي. ان جو دائرو استريءَ جي اوائلي آرٿڪ هيٺائيءَ سماج ۽ حالتن جي اثر جي ڇاپ، وديا پڙهڻ جو اُوڙو وجهه ۽ ٻئي ڪي اهڙيون ڳنڀيل، ڀيانڪ ۽ ڀرم پيدا ڪندڙ ڳالهيون آهن، جنهن ڪارڻ هوءَ پنهنجي نجي آزادي کوهي وئي. اڄا به ائين آهي جو ڪيس پرش جي ڀيٽ ۾ پورهئي لاءِ گهٽ اُجورو ٿو ملي ۽ هوءَ سدائين گهر ۽ ٻارن جي ضرورتن کي ناهڻ ۽ نهڪڻ ۾ مشغول ٿي رهي.

ٻارڻ جهڙين عورتن تي ڪيئن اثر ٿي ڇڏي. ساڳئي نموني، رنگ جي چوند، نواڻ ۽ بيان ڪرڻ جي ڏانءُ ۾ هوءَ چڱي هوشيار ليکي ويئي آهي. هوءَ ۽ گهر جي اندرين سجاوت، ڪپڙي جي ڊزائين فئشن ۽ ٻين ڪيترين ڳالهين ۾ هوءَ قابل ترين ثابت ٿي آهي.

عورت جون هيءَ سڀ لياقتون اُتي پوشيده ٿيون وڃن، جتي هن ٻارڻ کي ٻين لاءِ قربان ڪيو آهي. انهن ڳوٺن ۾ جي زالون رهن ٿيون، اهي سماج جي بندشن کان ڪي دور ڪين ٿيون آهن اهڙن ڳوٺن ۾ مرد اڄ به اڳي جيان سڀ ڪجهه آهي استري ٻار آهي ته پيءُ جي نظر هيٺ آهي ۽ وڏ جي حالت ۾ پٽ جي سنڀال هيٺ ٿي رهي. اهڙ جڳهين تي، سماجڪ خرابين کان عورت اڃان ٻاهر ڇڏائي ڪين سگهي آهي. اهڙن هنڌن تي اُ اسان جون پڙهيل نينگريون پنهنجون خدمتون ار رهيون آهن.

اڄ جي عورت تعليم کيتر ۾ نيم پاڳل ۽ اباه ٻارن کي پڙهائڻ جا نوان طريقا به ڳولهي لڌا آهن ڪارخانن جي وهنوار ۾ هوءَ عجيب پارت ا ڪري چڪي آهي ۽ خاص ڪري ڪپڙي جي مليـ ۾ ۽ ٻين ڌنڌن ۾ هوءَ مئنيجر يا ليبر ويلفيئر آفيـ

ڀارت جي موجوده وايو منڊل ۾ هاڻ اٽڪل ٦٠ سيڪڙو استرين سان وهنوار سٺي طرح جو ٿيو ٿئي. استريءَ پنهنجي آزاديءَ طرف وک وڌائي آهي. انهيءَ ڳري اهڙو ڪو سبب آهي ئي ڪونه جو ڪين ڀارت جي هر وهنوار، آچار ۽ طور طريقن ۾ ڪين مردن جهڙي هڪجهڙائي نه ملي هجي. باقي ته ڪين ئي پنهنجو پاڻ اڳتي قدم وڌائڻو آهي.

جيڪڏهن ٿورو ئي ويچار ڪجي ته اهو ٻڌن جي آڌائين جيان پاسندو. جڏهن ڪن شهنشاهن جي راڄ ۾ ناري عن موهيندڙ مٺيا باني ڌاڻي ناز نخري سان بي فڪرو ۽ فرصت ٻيٺي ڏهمندي ڦرندي هئي. پر اڄ ڏينهن جي ڪلي روشنيءَ ۾ ڳاهٽ بسنتيءَ وارن هندن تي ٻه زالن جا خون ٻيا نين. جو ته هو زيورن سان جهنجهيل هونديون آهن ۽ جي جهنجهيل نه هونديون آهن ته ڪجهه به زيور سندن جان جو جوکم ني ٻڌندا آهن. البت سون جا ٽڪر ئي نه سندس موٽ جو ڪارڻ ڪين آهن، پر سندس ڏيک ويک ۽ وڪاري نمائش به ڪين ٿوهي ۾ ٿا وڃهن.

نئين زبن ڪومل ڪڪين کي ڪوڙا انجام ڏيئي ڪين روزگار حاصل ڪري ڏيڻ لاءِ يا شاديءَ لاءِ لاڳاپي ڪين ڪڍن ۽ ڪوڙڪن ۾ قابو ڪري سندن زندگيءَ سان ڪيليو ٿو وڃي. هيءَ وڃي رهيو آهي

سرڪار جون سياسي سهوليتون ۽ قاعدا استريءَ
لاءِ ڇا ڇا ميسر ڪري سگهيا آهن. جڏهن اڃا ب
ڪيس گهرن مان ٻاهر هڪاليو نہ ويچي. طلاق جي طلب
کي ڪورٽ بحال نہ ڏني؛ سندس ڏکن سورن جو
داد فرياد ٻڌڻ ۾ اهڃا ايا آهن. پارٽي وڏان انوسار
پارٽي استريءَ پنهنجي نئي پدويءَ کي برقرار رکيو
آهي جيئن استريءَ جي شان ۽ شوڪت کي ڪو نيس
نہ لڳي. سندس اوچ ۽ اهميت اوچي ۽ آدرشي رهي
تنهن هوندي بہ استريءَ جي حالت ۾ ڪو قيرقار
ڪين آيو آهي. پارٽ جي سماجڪ، آرٿڪ ۽ سياسي
شان ۾ استريءَ اهم پارٽ ادا ڪيو آهي. ڪن اوڻاين
هوندي بہ استريءَ جي ڌارمڪ اهميت کي اڃا ب
ڇيهہ ڪين رسيو آهي البت اها خبر ڪانہ ٿي پوي،
تہ اڃا بہ ڪيس هيٺي ضعيف ۽ نربل ڪري ڇو ڇڏيو
ويو آهي. پارت جي وڏن جي آڌار تي اسين پل
چوندا هجون تہ زالن کي بہ مردن جهڙا ئي حق آهن،
پر اڄ بہ ديش اندر، اوچي پدويءَ وارن عهدن تي،
گنڀير جوابداري نڀائڻ وارن پدن تي، يا جاکوڙ وارن
پورهين تي استرين جو انداز جان تان گهٽ آهي.
سراسري طور نظر ڪجي تہ طبعي طور هو ٧ سيڪڙو
مس آهن ۽ وڪالت جي طرف ۾ تہ صرف ٢ سيڪڙو.
تنهن هوندي بہ اهو سو ضرور چئي سگهبو تہ آزاد

اهم جڳهه حاصل ڪري ورتي آهي. آزادي حاصل ڪرڻ ڪانپوءِ ناريءَ پنهنجي آبرو ۽ پنهنجي نجي شخصيت، ڀارت تي جوڙجڪ کان مڪمل هوندي به حاصل ڪري ورتي آهي.

اسين پنهنجا جوڳا حق ڀل حاصل ڪيون پر تنهن هوندي به اڃا ڪيترا پرانت، شهر ۽ ابراضيون آهن جتي انسان کي مردن جهڙا پورا حق حاصل ڪرڻ لاءِ محنت ڪرڻي پوندي. ڀارت جو وڌان ڀل پرش ۽ ناريءَ کي هڪجهڙا حق ڏيو هجي، پر ڪي اهڙيون سماجڪ ريتو رسمون اڃا به آهن، جن ڏاران ناريءَ جي نجي اهميت کي ديش اندر اوچو آڻڻ لاءِ سخت جفاڪشي ڪرڻي پوندي.

ايترا ڪيترائي قاعدا ۽ نيم آهن، جن جي ڪري ناريءَ لاءِ سديءَ يا اڻ سديءَ طرح ڪجهه رڪاوٽون ڪڍيون ڪيون ويون آهن، جهڙوڪ ١٩٦١ع وارو ڏيتي ليتيءَ جو قاعدو، ١٩٥٦ع وارو وڌوا وهانءَ وارو قاعدو ١٩٥٤ع وارو شادي ڪرڻ لاءِ خاص قاعدو، ١٩٥٠ع وارو هندو شادي انڪٽ، ١٩٥٦ع وارو هندو وارثپڻي جو قاعدو. عجب اهو آهي جو هيترن قاعدن جي باوجود به استريءَ کي اڃا به پرش جي هلاکي، اهي درڪاري ۽ ڦت لعنت سهڻي ٿي پوي. ٢١ صديءَ ۾ قدم رکڻ

اسانجي سماج جو ڍانچو، اهڙو جو نوڪريءَ تي وڃڻ لاءِ گهر مان نڪتل نينگر کي بس اسٽئنڊ کان وٺي نوڪريءَ جي هنڌ تائين هو هر طبقي، هر عمر وارن پرشن جي نظر جو شڪار ٿي ٿئي.

ائين به ناهي جو اسين استريون ائين ئي چئون ته هڪ جهڙا حق هئڻ جي هام ٿيون هڻون، پر گهٽ ۾ گهٽ اسانکي پنهنجيءَ صحت، آهار ۽ وهنوار ۾ ته ضروري حق هئڻ گهرجن ڇو ته سرشٽيءَ جون اُپائيندڙ به ته اسين ئي آهيون. ان طرح تعليم ۽ نوڪرين ملڻ ۾ اسانجو، اسانجي حق جيترو حصو ته هئڻ ئي گهرجي. نوڪرين لاءِ اڄ اسانکي صرف ١٧ سيڪڙو حصو ئي ملي چڪو آهي. تنهن هوندي به اڄ ڏينهن تائين ٨٢ سيڪڙو استريون تعليم يافت ڪين آهن ۽ پوري وديا حاصل ڪيل استريون به ڇڏجي ڪڍجي ته صرف ٨ سيڪڙو آهن. آزاد ڀارت جي ٤٢ سالن جي عرصي ۾ اسين لڳ ڀڳ ٽڙيو ئي کيترن ۾ قدم وڌائي آيون آهيون. جنهن لاءِ اڳ صرف پرشن لاءِ ئي دروازا کليل هئا.

اڄ جي ناري ڀارت جي لاءِ چٽڪ خوابن جي تعبير آهي، جو ڀارتي ناري پٽي کي هن هر دفتر ۽ هر ڪاريه ۾ يوگيه بڻايو آهي. اڄ ڀارت جي کيترين ئي وشو ودياليين جي نتيجن ۾ ڏسبو ته استري پنهنجي

۽ شجهه ڪندي اهو گهر، رڌڻي ۽ هندوري کان الڳ هوندو. جنهن مان سندس رتبو وڌندو، سندس عزت ٿيندي، سندن سنمان ٿيندو.

---

• ڪرتار جي اها هڪ عجيب جوڙ آهي ته استري مکڻ کان وڌيڪ نرم ۽ ساڳئي وقت پٿر کان وڌيڪ سخت به آهي. فلاسافر نيٽسي جي چوڻ انوسار: ”ويڙ وڙهڻ وقت يا بيمار ۾، عورتون، مردن کان وڌيڪ بي رحم ۽ دهشت واريون ٿينديون آهن.“ ساڳي ڳالهه شاسترن ۾ به لکيل آهي ته زالون فولاد کان وڌيڪ سخت ۽ گلن کان وڌيڪ نرم ٿينديون آهن. خود خلقيندڙ برهما کي به زالن جي ترڪتان جو پتو نه پوندو هو.

لاءِ اڄ جي ناري جو رتبو سماجڪ، سياسي ۽ آرٿڪ
طور اوچو ڪرڻو ئي پوندو.

رابندرناٿ ٽئگور چيو آهي: "ديش جو ڀاڳ
بدلائڻ جو مکيه هٿيو آهي ته اها ناري آهي. پر هو
قول جيان نازڪ نفيس ڇو ڪين هجي پر سندس دل
مردن کان به سخت ۽ فولادي آهي. هوءَ پاڻ ته ساهس
ڪيتري سگهي ٿي پر مردن ۾ به ساهسي قدم کڻڻ لا
جذبو پيدا ڪري سگهي ٿي. هوءَ پرش جي اُنتي
جو واهڻ آهي، ڇو ته هوءَ خود موهه، دنيا ۽ سنيه
جو دتار آهي."

ماڻ ائين ڪيئن چئجي ته ڀارت ۾ ناري اڄ آرٿڪ
طور آزاد آهي. سياسي سطح تي برابر آهي ۽ سماجڪ
بندن کان مڪت آهي هوءَ اڄ مرد جو مريد رهي ئي
ڪانه آهي. پرش ۽ ناريءَ جو سنبنڌ اڄ جي ماحول
۾ جڏهن پوري طرح ٺهڪيو ئي نه آهي ۽ ان کي هار
جڏهن ٺهڪائڻ جي ضرورت محسوس ٿي آهي ته ان
لاءِ آرٿڪ اُنتي ئي هنجي لاءِ وڏو سهارو ٿي سگهي
ٿي. پرش ۽ ناريءَ جي مترتا مان هڪ ٻئي لاءِ دين
ڌرم ۽ وشواس جي جڳهه ٿيندي.

استري جي لاءِ اها ڪيتري نه خوشقسمتي ٿيندي
جڏهن اهو وقت ايندو جو ڪير به ڪين ائين چئي
سگهندو "اهو ته استريءَ جو ڪم آهي." ڇو جو هوءَ

# ٢- ناري ڌرم

١- سکي گرهست جيون.
٢- ناريءَ جو پتنيءَ روپ.
٣- شادي ڪو شغل نہ ڪينهي.
٤- اڄ جو وواهہ.
٥- ڇوڪرا ۽ ڇوڪريون شادي ڇو نٿا ڪن.
٦- توهانجي پتنيءَ جي سندس ساهيڙيءَ
سان صحبت.
٧- توهين پنهنجي پتنيءَ جون قائل آهيو؟

## ١- سکي گرهستي جيون:

سکي گرهستي پراپت ڪرڻ لاءِ ڪو نسخو ڪينهي جو ڪنهن بہ ويد طبيب وٽان ملي سگهندو. سهڻين عادتن ذريعي سان ان مان ڪو ڦل نڪرندو هجي تہ تمام لاڀدائڪ ڳالهہ آهي. هر شادي شده جوڙي کي پنهنجو حل پاڻ ئي ڳولهڻ گهرجي ۽ اهڙو حل خود بہ خود وقت جي رفتار سان حاصل ٿي ويندو ٿي آهي. هر ڪو پتي ۽ هر ڪا پتني شاديءَ جي ڏور ۾ ٻڌجڻ کان پوءِ پاڻ سان ڪي گهر جا نوان

* عورت هڪ آئيس برگ مثل آهي، جنهن جو ڏه
پندرهن سيڪڙو ڏسڻ ۾ اچي ٿو ۽ باقي اندر لڪا
رهي ٿو.

* استريءَ جي دل ڏاڍي نازڪ ٿيندي آهي
شيشي مثل. اگر ان کي دور ڪا گل به هڻندي
ٽٽي پوندي. ٽٽل دل کي پوءِ ڳنڍڻ مشڪل آهي.

* ڪهڙو نه اگرو ۽ اجوڳو ويچار آهي: استريءَ ج
ايمان ڪرڻ ۽ ان تي ايمانداريءَ جو ٺپڪو هڻڻ
سداچاري ڪوشش موجب اهو ڪيتري قدر روا آهي
سو مردن ڪڏهن سوچيو آهي؟ اهو ڪڏهن سوچيو
اٿوَ ته دنيا اندر جيڪڏهن مرد مثل استريءَ ج
عصمتمند پرياڻ نه هجي ته مردن جو ڪهڙو حال ٿئي؟

* استريءَ جي هردي ۾ آگ به آهي ته پاڻي
آهي. ٻئي هڪ ئي هنڌ هوندا آهن. انهي ڪري
هوءَ سيتل به آهي ته باهه واگر گرم به آهي. استري
سڀاو ڪري سيتل آهي، پر جيڪڏهن ڪروڌ
ايندي آهي ته آگ جهڙڪ جل جي وچ ۾ ٻرندي آهي
۽ پوءِ انهيءَ ڪروڌ جي اگنيءَ کي وسائڻ لاءِ پاڻي
نه پرپير گڏر جي.

* گلن ۾ قدرت جيڪو به پريو آهي سب سند
آهي. استريون اگر خاص اوستا ۾ انهنجو پڪ ٽڪ ڌيان
ڌرين ته سندن اولاد به ضرور سندر ٿيندو.

ڪيترن تجربيڪار شخص جي جيون ۾ سياڻپ جي اڻ ٻٽ ڪري ڪي ڪنايون ايندڙيون آهن. هڪ دل جو ڪومل شخص آهي ته ٻيو پٿر. هڪ شخص کي هر ڪنهن سان لھ وچڙ ۾ مزو ايندو آهي ته ٻئي کي محدود انسان مان ئي آنند ايندو آهي. ڪنهيءَ کي ڪا ڳالھ نه وڻندي آهي ته هوءَ خاموش رهندي آهي، ٻئي طرف مرد ٿوريءَ گھٽيءَ ڳالھ تي به ٻيو وِڦلجندو آهي. اهڙيءَ ريت خيالن جي نه ٺهڪڻ جا ڀاوَ ته پيدا ٿيندا آهن، پر انهن کي صبر سان پنهنجو ڪرڻو پوندو آهي، اگر گرهست جيون جو پورو پورو سک ماڻڻو آهي ته.

— پتني ۽ پتي، جي هر ڳالھ ۾ ضد ڪندا ته هو پنهنجي زندگي زهر ڪري ڇڏيندا. گھر جون سڀ ڳالهيون هرو ڀرو نه پنهنجي روءِ جون نه هئڻ گھرجن. هڪ ٻئي جي ويچارن ۽ ڀاوناڻن جو خيال ته رکڻو ئي پوندو. اگر ڪنهن وشيه تي يا ڪنهن ننڍي وڏيءَ ڳالھ تي خيال ميل نٿا کائين ته انهن کي سمجھڻ جي ڪوشش ڪرڻ گھرجي. انهن کي اهڙي طرف موڙجي جنهن مان لطف حاصل ٿئي، خوشي ملي.

— شاديءَ جي پهرئين عرصي ۾ جڏهن پتني پتي هڪ ٻئي جو هردو جهڻڻ ۾ ئي مشغول آهن ته

ساٿ ن به آڻيندا آهن ۽ ٻن ڄڻن جي ميل ميلاپ کان پوءِ نئين گهر جو هڪ نئون پائڻو نهي پوندو آهي، هڪ نئون ڇتر ڇترجي ويندو آهي. مرد کي گهر جي چؤديواريءَ ۾ هڪ ٻچاءُ ملي ويندو آهي، جتي هو ماتا جي مضبوط دل ۽ اخلاقي ويچارن سان گڏ پنهنجيءَ زال کي به پاليندو آهي. زال مان به هوُ ماءُ جي ڀاونائن جو اظهار پرايت ڪرڻ جي تمنا رکندو آهي. نئين نينگر به جيڪا پنهنجن مائٽن جي اڪثرين جو ٽارو هوندي آهي، مرد مان ساٿيو سنيهه، همدرد پيار ۽ پنهنجائيءَ جي اِڇا رکندي آهي. شاديءَ جي بندن ۾ اچڻ کانپوءِ هر نئين ڳالهه جي تقاضا محسوس ٿيندي آهي، انهيءَ ڪري نئين جوڙي کي اهڙين صلاحن جي ضرورت پوندي آهي، جيئن هنن جي نئين ماحول ۾ ڪا اڙچڻ نه اچي، ڪا رنڊڪ ۽ رڪاوٽ نه اچي ۽ هڪ ٻئي جي تجربن تي هري، هو نئين گرهستيءَ جو اوج ماڻي سگهن.

سکي گرهستي جيون لاءِ ڪيءَ پيڙهه جو لاڀ به انهن کي حاصل ٿي سگهندو، جيڪي گرهستي وايومنڊل ۾ رهي آزاد ۽ اخلاقي فضا حاصل ڪري چڪا هجن. تجربيڪار شخص جا آزمودا آئينده جي سکي جيون ناهڻ ۾ مددگار ٿيندا آهن، جن جو سامنو ڪرڻ لاءِ ڪافي مدت لڳي ويندي آهي.

ڪريو آهي، جادوءَ جي لڪڙي پنهنجي هٿ ڪري، جنهن کان پوءِ پاڻ ته خوش پر گرهست جيون نه خوش. جيون ۾ پوءِ ڄڻ ته مستي اچيو وڃي، سڀ تڪليفون ۽ ڏک خود بخود دور ٿي وڃن، هر هنڌ بهار ئي بهار نظر اچي.

## ٢- ڏاريءَ جو ٻئي روپ:

لائون لهڻ کان پوءِ استري پنهنجي ڀاوناڻن جا ٻر ڦهلائيندي آهي. پنهنجن اُباڻن جو اجهو ڇڏي، نئون آکيرو جوڙڻ لاءِ نئين ساٿيءَ وٽ ٿي اچي، جنهن وٽان زندگيءَ ڀر جو ساٿ نڀاهڻ جي ڪيس اميد آهي. هوءَ پنهنجين اميدن تي اڏول ٿي رهي. اميدن جو ساٿ سهڪار پائڻ لاءِ هوءَ قرب جي ڪفني پائي پنهنجي پريءَ جو من للچائي، دنيا جي مڙني خوشين کي پنهنجي پلاند ۾ جهلڻ ٿي چاهي. اڄ هوءَ ساٿيءَ جي جيون جي مالڪڻ هئي، پر هاڻ ته سندس پيار نه. هن پنهنجي وس ڪري ڇڏيو آهي. جيون ۽ پيار ملي هن لاءِ سڪدائي زندگيءَ جو محل ٺا جوڙين، جنهن ۾ هوءَ الوليون ٿي ماڻي، سهج ٿي چوڙي.

سندس مرد جي دل لرزي ٿي اٿي ۽ ڪڏهن هو پنهنجيءَ پتنيءَ کي ڪجهه ڀداڻڻ کان سواءِ،

هو هر ڪڙي، ڪسي ۽ ڪمي ڳالهه ۾ سهائي ويندا. ان وقت هو ائين سمجهندا آهن ته پنهنجو نئون ساٿي حاصل ڪرڻ کان پوءِ هو پاڻ ۾ پورا ٿي ويا آهن. هو پنهنجي ٿيل ڪٽنب ۾ پنهنجو پاڻ ۾ سمائجي ويندا آهن ۽ جڏهن هو پنهنجن مائٽن کان جدا ٿيندا آهن يا وري سندن مائٽ کانئن جدا ٿيندا آهن، ته هو هڪ قسم جو خال محسوس ڪندا آهن.

پارسي ۾ ساهري پهر ٿي آهي، جنهن ٿي گرهست جيون جي سڪي هئڻ جو گهڻو مدار رهي ٿو ۽ خاص ڪري هن وقت ۾ جڏهن ڏار اَجهو اَڏي وهڻ ۾ تڪليف درپيش اچي ٿي. ساهرا اهڙا ٻـ هوندا آهن، جي ڪنهن ڳالهه ۾ سنوت ٿي ڪين ڏين، سندن مرضيءَ سان نئين جوڙي جي مرضي ٺهڪي ٿي ڪين. ان وقت اهو ياد رکڻ گهرجي ته نئين جوڙي کي ان ڪٽنب سان ڪجهه وقت لاءِ گهارڻو آهي، سندن ريت روايت انوسار هلڻو آهي، سندن مرضي رکڻي آهي. ائين ڪرڻ کان پوءِ ٿي سس سمجهندي ته نئهن هن لاءِ ڌيءَ برابر آهي ۽ هاڻ سندس پٽ ڏار گهر ڪري ڌاري وڃي رهندو ٿي ڪين. سڌ پاءُ، سنڌر وهنوار، قرب، سنيهه ۽ صدقي وڃڻ سان ٿي هڪ ٻئي جون دليون جهٽي پنهنجون ڪري ٿيون سگهجن، اهڙو نمونو اختيار

وڃڻ کان پوءِ ٻہ ھيءُ سڀ ڪري ٿو تہ ٻہ ڄڻا گڏ رھڻ
جيون تي مشتاق ٿيڻ جو ثبوت ڏئي ٿو.

ڀارت جي استري جڏھن پتنيءَ جو روپ ٿي وٺي تہ سندس وات کي تالو لڳي ٿو وڃي. البت ٻاھرين ديشن ۾ ائين ٻڌو آھي، جو استريون چونديون آھن: ”منھنجو مرد مون کي پورو پيائين ٿي ڪين ٿو.“ يا وري مرد چوندو ھجي: ”منھنجي پتنيءَ جو مون ڏانھن لاڙو گھٽ آھي.“ اھڙي حالتن ۾ ھڪ ٻئي لاءِ پيار تہ ضرور ھوندو آھي، پر ٻئي پنھنجي سچاءَ ۽ احساس کي ھڪ ٻئي سان ملائي ڪين سگھندا آھن. ھنن جون نظرون ڪنھن ٻئي ھنڌ پئجنديون آھن، جو تہ ھو وواھ کي صرف عيش جو ساڌن سمجھندا آھن.

قرب ۽ سنيھ ھڪ اھڙي وٿ آھي، جنھن لاءِ شادي شدہ جوڙن کي ھڪ ٻئي جو ھمراز ٿيڻ گھرجي. سچي پيار جو اظھار خودي مارڻ ۽ ھڪ ٻئي جي جذبات کي سمجھڻ سان ئي ظاھر ڪري سگھجي ٿو. پر شاديءَ کان پوءِ نازڪ ۽ ڪومل جذبا ٻہ ھئڻ گھرجن، جي ڪيترن ئي نمونن ۾ ظاھر ڪري تہ سگھجن.

۱- پتنيءَ جي پنھنجي پتيءَ جي صحت ۽ چاڪوڙ جو قدر ڪرڻ گھرجي. ڪيس ان ڏس ۾ چاھہ وٺڻ

ڏوهڻ جي ٻهاني، گهر کان ٻاهر ڪيندي، ٻڪري
وڃي ٿو وڃي. ٻڪري ننڍي آهي يا جهوني، اڳ ۾ ج
ڏٽل آهي يا اڻ ڏٽل، پر اها ٻڪري ٻنيءَ جي پر
ويهي ڏسڻ ۾ ٻنهي ٽري ڳڳ ٿي ٽي پوي. هڪڙو
قسم جي ٻيار ٻنيان شڪتا ۽ پوڙتا سمايل آهي
جيڪا ڊاڪٽر هيلڊ مال جينگس جي چوڻ موجب
"ٻنهيءَ لاءِ گل ۽ ويٺون آڻڻ کان گهڻو وڌ ٻ
آهي." **پيار جي ننڍين رخ** وشيہ تي ڪوج
ڪندي ڊاڪٽر جينگس ان رائي تي پهتو آهي
"ٻنهيءَ کي ٻڌائڻ کان سواءِ ٻنهيءَ کي ناڪ ت
وڃي وڃڻ سان مرد پنهنجي خرچ تي ٻنهيءَ لاءِ س
ٿو ميسر ڪري، جنهن جي موت ۾ هو ڪي طلبي
ن، ٿو، پر جو مرد چالاڪيت ۽ ڏل ٿو آڻي، ۽ انهن آند
شين کان پوءِ موت ۾ ڪجهه تقاضا ٿو ڪري، ته ا
کي **سچو پيار** نه چئي سگهبو." اهڙيون شيون
ڪو هڪ ٻي وفا ٻني به پنهنجي ٻنهيءَ کي ڏ
سگهندو.

ان کان به وڌيڪ اگر ڪو مرد پنهنجي شاديءَ
مڱڻي جون تاريخون ياد ڪري، ان ياد جو نذرا
پنهنجي نووراڻيءَ کي ٿو ڏئي ته هو جڻ پنهنجي
زال جي موجوده عمر سان سندس گذريل جواني
چاهي ٿو. پر جو شخص شاديءَ جي عرصي گذري

شادي ان کي ڏنبو آهي، جڏهن ڪجهه ڏينهن ۽ هفتن
بچاءَ ئا پرش ۽ استري هڪٻئي کي سمجهڻ جي ڪوشش
ڪندا آهن، پاڻ ۾ گهرا ناتا جوڙيندا آهن ۽ هڪٻئي
لاءِ ڪشش پيدا ٿيندي ئي هو هڪ ٻئي لاءِ پاڻ
نڇاور ڪرڻ جي پاونا ڏاريندا آهن. شاديءَ جي
ڪاميابيءَ جي ڪنجي نه صرف انهن ئي ڳالهين جي
وس ۾ آهي. جيئن جيئن وقت گذري، هو هڪ ٻئي
جو مهتو پرکين ۽ پوءِ ان مان انهد خوشي پراپت ڪن.
ائين نه هجي ته جيڪر شادي هوند ٿئي ئي ڪانه
هان.

گرهست ۾ اچڻ کانپوءِ ڪانه ڪا ڪاڪل نه ٿيڻ
ٿئي "ڪاڪل" چوڻ سان منهنجو پن پرپمين جي
ناپ ٿو ڪت پت ڏانهن اشارو ڪين آهي، جنهن ۾ آخر
۾ ڪجهه ورپ ئي ڪين. "ڪاڪل" چوڻ ٿان مان
اج جي هرڻ هارن جو انهن سوالن ڏانهن ڏيان ڇڪائڻ
ٿي چاهيان جي شادي کان پوءِ اُسري پهن ٿا ۽
نوجوان طبقي ۾ مونجهارو پيدا ڪن ٿا، آهي اڪثر
آهن هڪ ٻئي سان نهڪڻ، آڙڪ جوابداريون سنڀالڻ،
ڪٽنب اندر پريم پاءُ پختو رکڻ، هڪ ٻئي جي پسنديءَ
غير پسندي وغيره. انهن سان گڏ صحبت، سياءُ، ڌرم،
اصول، هڪ ٻئي جي ڏکن، خامين، خوبين، وغيره
۾ الڳ روپ وٺي، شاديءَ کان پوءِ پڌرا ٿين ٿا.

گهرجي، جنهن ڏس ۾ سندس پتيءَ جو چاهه هجي.

٢- ڪنهن پيڙ وقت ٻئي زال مڙس اگر پاڻ کان گهڻو دور ٿي ويا آهن ته ڪين هڪ ٻئي ڏانهن اشارا ڪري سوچڻا ڏيڻا گهرجي.

٣- ڪنهن به بحث جي انت ۾ زال چاهي مڙس کي هڪٻئي کي اهو ڏوراپو نه ڏيڻا گهرجي، "مون تي لوڪي انين چيو."

پيار جي سچي نشاني ان مان ٿي پرگهٽ ٿئي. جڏهن زال سوچي ٿي، 'منهنجو پتي ڪيترو نه وڻندڙ آهي' ۽ پتي ويچاري ٿو، 'منهنجي پتني ڪيتري نه سندر آهي.'

هڪ نئين جيون ۾ پرويش ڪرڻ کان پوءِ پتنيءَ کي پاڻ کي نڪائڻو آهي، نئين واتاورڻ ۾ ڪيس پاڻ کي ڦيرڻو آهي ۽ انين ڪندي ڪيس ڪن حالتن جو سامنو به ڪرڻو پوي ٿو. هڪ ٻئي جي دل جهٽڻ وارا ڪانهون، سماج ۾ سندن مان مرتبو وڌندو ۽ هو عام ۾ هڪ ٻئي لاءِ آدر پرائي سگهندا. پنهنجي ٻارن تي دنيا وٺي.

## شادي کو شغل نه کونهي.

وواهه اڻي ڪي شادي چئي ڪين سگهبو ۽ نه وري وواهه کو شاديءَ جي شروعات ٿي ٿئي.

۽ لازمي آهي.

جسماني ريت جي اندرين جون تڪليفون آهن ته ڊاڪٽرن جو علاج ڪري ٿو سگهجي، پر جيڪڏهن ڪو اهڙو روڳ پاڻن جي تمام اندر هليو ويو هجي ۽ ڪو شخص پنهنجين بالڪپڻي جي ڀلن ڪري پڇتائڻ لڳو آهي ته هن لاءِ اهو ضروري آهي ته هو خاص جنس جي ڊاڪٽر جو سهارو وٺي. ضروري صلاح لاءِ ڪڏهن به دير ڪرڻ نه کپي.

سيڪس کان پوءِ ڪامياب شادي لاءِ، هڪ آرٿڪ پاسو به ٿيندو آهي. پئسو ئي سکي گرهستيءَ جو ساڌن ٿيندو آهي. نرڌن لاءِ شادي يعني دوزخ به بڻجي پوندي آهي، جنهن مان، شروعات ۾ ئي ناڪاميابي جي بوءِ ايندي آهي.

پئسو پڻ هوندو ته، شاديون ڪامياب ٿينديون، ائين هر ويرو ڪين آهي. ڌن ڪڏهن ڏور به ٿيو پوي، پر جن جوڙن وٽ ذهني، اخلاقي ۽ آتمڪ بل آهي ته هو هر حالت ۾ پنهنجيءَ لياقت آهر سکي گرهستي ماڻي سگهندا، پوءِ نه ڪين سڌيمي حالت جو سور ستائيندو ۽ نه اميري جي اوج ۾ اکيون بند ٿيندن.

هر حالت ۾ همت ڌاري رکڻ به سدائين ته ممڪن ڪين آهي. پوريءَ پڪي وارو ته ڪنهن نه ڪنهن طرح پاڻ کي ٺهڪائي سگهندو، پر پوئجي پٽيءَ

انهن کي منهن ڏيڻ لاءِ مرد توڙي استريءَ کي اڏول رهڻو آهي اقرار ۽ انجام ڪرڻا آهن. قول ۾ هو هڪ وڏي شڪتي آهي. انهيءَ ڏســاران ڪونہ ڪو حل واهہ جو نڪري اچي ۽ پوءِ جوڙو هڪ ٻئي لاءِ سر صدقي ڪرڻ لاءِ تيار ٿيو وڃي.

شاديءَ کانپوءِ هني مون ( Honey Moon ) جو هڪ هٿرادو پيدا ڪيل ۽ بيوقوفيءَ وارو رواج اڀريو آهي. چئبي ڪڻي تہ اهو لازم آهي تہ جيئن نئون شادي ڪيل جوڙو پاڻ ۾ گڏ گهمي ڦري ۽ عيش ماڻي هڪ ٻئي کي گهرائيءَ سان سمجهي سگهن، پر ان لاءِ ڪيترا ئي ٻين ضرورتن جو تياڳ ڪرڻو ٿو پوي. ان کان تہ شادي ڪيل جوڙو ڪنهن ايڪانت، گهٽ خرچ ۽ شانتي واري وايومنڊل ۾ گهاري تہ ڏاڍو ئي سٺو ٿئي.

هني مون جو سڄو واسطو سيڪس (حوس) سان بہ آهي چو تہ شاديءَ ۾ سيڪس تمام اهم پارٽ ادا ٿو ڪري. هڪ ٻئي جو پيار وڌي، انهيءَ لاءِ سيڪس ئي هڪ ساڌن آهي. اڄ ڪلهہ تہ نوجوان طبقو جنس جي واد و واد ۾ تمام آزاد ٿي پيو آهي. انجو اهو مطلب بہ ناهي تہ هو ڪو ٿڌر بيڪار آهن، پر نئين شادي ڪيل جوڙي ۾ هيءُ ڳڻ ڪجهہ دقت بہ پيدا ڪندڙ ٿئي ۽ جي ائين هجي تہ ڊاڪٽري صلاح وٺڻ

رڇي ۽ سوني ۽ روپي جي ڍڪ پڙهي ٿي وڃي.
آخر ۾ هيءَ ”باڪس آفيس شاديون“ ڪهڙو ٿيون
و رکن؟ ڪو خاص فرق تہ ڏسڻ ۾ اچي ٿي ڪين
پاڻ گرهست جيون جي خوشيءَ جا آڪار گهٽ
تا ڏسڻ اچن.

هنن اشتهارن وجهائڻ ڪانپوءِ چونڊ ڪرڻ لاءِ
اهشت نـاهي وينـدي آهي. لائق ڇوڪريءَ لاءِ
رت ڳولهڻ ۾ ٻهرين طبقي ۾ انجنير، ڊاڪٽر، چارٽيڊ
ڪائونٽنٽ ۽ ان کانپوءِ مرڪزي سرڪار ۽ پـرانت
ڪار جا ڪلاس پهرين جا گزيٽيڊ آفيسر هوندا
ن. ائين تہ جوان آءِ - اي - ايس وارا اڳ پرانگهون
ندا آهن، پر سندن آخرين فيصلو ٿيندو آهي سندن
ندان جي نتيجي کان پوءِ ملندڙ عهدي ۽ جڳهہ جي
ار تي.

اڳ جو پروفيسر جي چونڊ ڪي اول نمبر ڏنو ويندو
و، ان جو نمبر گهٽ ڏاڪا هيٺ لهي آيو آهي.
ڪيل جنهن کي اڳ پنهنجو ذات پات هو، هاڻ ڪيس
- ريف - ليس - بئريسٽر ( Briefless - Barrister ) ڪري
ڏ يو ٿيو وڃي. واپارين جي چونڊ ڏانهن بہ ڪو خاص
يان ڪين ٿو وڃي. جڏهن ٻيو ڪو ناهوڪو ڇوڪرو
ملندو آهي تہ واپارين ڏانهن ڌيان ويندو آهي.
نهن هوندي بہ سٺن روشن، ناهوڪيءَ ٻيهڪ ۽ ڏاڪو

واري وٽ جو ڪجهہ بہ هوندو آهي، اهو سندس لاءِ سدائين گهٽ محسوس ٿيندو آهي. حالتن سان پــاڻ سرچائي هلڻ ۾ ئي آنند آهي، انهيءَ ۾ ئي سک جي پراپتي آهي، اهوئي شاديءَ جو مکيہ سک آهي.

## ۴- اڄ جو وواهہ

ڪنهن نئين چيز کي مارڪيٽ ۾ آڻڻ لاءِ اشتهارن جي اوٽ وٺبي آهي. ساڳي ڳالهہ اڄ وچــي وواهن جي رهي آهي. لوڪل اخبارن ۾ اهڙا اشتهار پيا ڏسڻ ۾ ايندا آهن. اڳ وارو اهو وقت رهيو ئي ڪين آهي، جڏهن ڇوڪرن ۽ ڇوڪرين جا مائٽ گهر ڏسندا هئا، مائٽن جي هستي ۽ اوج ڏسندا هئا. ڇوڪري جــي چال چلگت ڏانهن ڌيان ڏيندا هئا ۽ ان ڪانپوءِ ئي مٽي مائٽيءَ کي وڌائڻ جـي ڪوشش ڪندا هئا. ان جي پيٽ ۾ هاڻ اخبارن ۾ اشتهار ڏيڻ تمام سستو پيو آهي، جنهن ڪانسواءِ ڇونڊ جو گهيرو بہ وسيع ٿيو آهي تہ جوابداريءَ کان بہ ڇوٽڪارو ملي ويو آهي. اشتهارن ڏنارن سماج ۾ اوچو پد حاصل ڪرڻ کي اهميت ئي ملي. انجامـن ۽ اميدن جــي اوٽ ۾ هوائي ڪوٽ اڏجي سگهجن. ڪوڙ کي سچ ڪري سينگارڻ جـي ڪلا سکي ٿي وڃي. البت ڪن ورهين گذرڻ کــان پوري ڪاري مٿان آچو چڙهيل تہ پنهنجو پاڻ اگهڙجي

ـي ذهني شڪتيءَ ڏانهن، ڪنهن نه اشارو ڪرين
ـو آهي.

هڙي قسم جي ڪنوار جـي چونڊ البت اهڙين
ڪرين مـان ڪبي آهي، جي نـوڪري ڪندڙ
نديون آهن. مشڪل سان ڪا اهڙي ڇوڪري ڳولهي
ندي آهي جا شاديءَ کان پوءِ به، پنهنجي پتيءَ
آرٿڪ طور مدد ڪرڻ لاءِ، نوڪري ڪندڙ هجي
شاديءَ کان پوءِ نوڪري ڪرڻ کان انڪار نـه،
ندي هجي.

اگر ڪنهن وڌوا کي ٻيهر شادي ڪرڻي هوندي
ي نه پنهنجيءَ سونهن کي برقرار رکڻ لاءِ ڪيس هار
ـنگار نه ڪرڻو ئي پوندو آهي. پر جي هوءَ اهڙي
د سان شادي ڪندي هجي جنهن جي به، اها ٻي
ادي هوندي آهي، نه پوءِ پتي ڏيندڙ پتنيءَ جـي
يرت ۽ سياءَ ڏانهن وڌيڪ ڌيان ڏيندو آهي.

شاديءَ جي اشتهارن ۾ اڪثر ڇوڪريءَ جي ئي
ڻن، سيرت، صورت ۽ سياءَ جي تقاضا هوندي آهي
نه مردن جي. اشتهاري شادين ۾ به، ناريءَ سان اهڙي
سم جـو ورتاءُ ڇو ڪيو ويندو آهي؟ ان جـو حل
ڪهڙو آهي؟ ۽ ڇا اهو حق صرف مردن کي ئي آهي؟
البت ناري اڄ سجاڳ آهي، هوءَ اهڙن اشتهارن جي
معنيٰ کي هاڻ سمجهي ٿي، پر مرد! افسوس!

جمالينندڙ شخصيت کي وساريو نه ويندو آهي.

جيڪي اشتهار ڇوڪرين جي چونڊ لاءِ ڇوڪ
جا هوندا آهن، انهن ۾ "ڇوڪري سهڻي هجي"
خاص مهتو ڏنل هوندو آهي. اشتهارن رستي ههڙ
چونڊ ڪرڻ لاءِ فوٽو جي گهر ڪئي ويندي، پـ
اڄڪلهه فوٽوگرافيءَ جي ڪلا مان رنگ کي پرکڻ
ڏکيو ٿي پيو آهي. سنن روشن سان به ڇوڪرن
موهه آهي. بدن جو ڍول، شخصيت ۽ جسم جي بناو
به ههڙن اشتهارن ۾ اهم پارٽ ٿي ادا ڪري. عام ط
مڙيوئي اشتهار وجهائيندڙ ڇوڪرا، ذات، پيشي
گهراڻي جي آڌار ۾ نه وڃي، صرف ڇوڪري جي رو
کي چاهيندا آهن. سهڻيءَ صورت سان هنن جو
نه لڳاءُ هوندو آهي.

تعليم برابر لازم آهي، پر "سونهن" جي پيٽ ۾
جو نمبر پوءِ ٿو اچي. ان ڪانپوءِ سنگيت، نرتيه ۽ آ
لاءِ چاهنا رکي ويندي آهي. اگر ڪا نينگري ڳا
۾ چتر آهي، نچڻ به اچيس ٿو ته سونهن ۽ روشن
حالت ۾ ٻيو نمبر ڏنا والارين.

گڻن، سيرت ۽ سياءَ کان پوءِ، عام طور ڇوڪر
جي مشڪڻ ۽ مشڪائڻ، موهڻ ۽ موهجي وڃڻ جـ
سوچڻ سان، اشتهارن ۾ "ٿهڪندڙ سياءَ" واري وصـ
تي زور ڏنو ويندو آهي، پر ڪڏهن به ڇوڪر

اظهار ٽوڪري: ”تو جهڙي حسين ۽ سگهڙ ڇوڪريءَ کي ڇا پنهنجو سارو وقت صرف ٽائيپ رائيٽر تي وڃائڻ لازم آهي. مونکي به ڇو ڪين ٿي ڪو موقعو ڏين ته مان تنهنجي زندگيءَ مان خزان جون پاڙون پٽي نئون بهار آڻيان.“

هوءَ راضي ٿي ٿي. ان ڇوڪري سان شادي ڪري ٿي، پر زندگيءَ جي ٻيڙي ٽان وڃي ٿي هيٺ ڪرندي، تان جو ٻنهيءَ جي لاٽ ۾ هڪ ردي ڪاغذ جي طرح ٻري ڀسم ٿي ٿي وڃي. ڏينهن، مهنا ۽ سال اٿين وڃن ٿا سندس زندگيءَ کي اونداهو بڻائيندا.

سمٽر هال بانلي ڪن ڳالهين جا مثال اچهو هن طرح ڏنا آهن.

١- شاديءَ کان اڳ هوءَ ٽينس راند ۾ ٣٦ پائنٽون يڪساهي کٽي سگهندي هئي، پر شاديءَ کانپوءِ ٻن قدمن جي مفاصلي لاءِ به ڪيس ٽئڪسيءَ جي ضرورت محسوس ٿي ٿئي.

٢- شاديءَ کان اڳ هوءَ ڏهن ڪلو گرامن جا پئڪيٽ به پنهنجي ٻغل ۾ دٻائي گهر تائين پنڌ ايندي هئي، پر شاديءَ کانپوءِ ڪيس ان لاءِ ڪنهن جي مدد جي درڪار ٿي محسوس ٿئي.

٣- شاديءَ کان اڳ هوءَ پنهنجين سهيلين کي پنهنجي گهر اچڻ جي نينڊ ڏيندي، ڪين طرح طرح جا

## ٥- ڇوڪرا ۽ ڇوڪريون شادي ڇو ٿا ڪن

ڇوڪريون شادي ڇو ٿيون ڪرڻ چاهين؟ هـ
هڪ اهڙو فيلسوفاڻو سوال آهي، جنهن جي جواب
جنس مذڪر سدائين کوج ۾ پئي رهيو آهي.

مرد سدائين ائين ئي پئي چاهيو آهي ته، ڪ
شاديءَ جي ڄار وسيلي، هو استريءَ کـي سد
يـا اڻ سڌيءَ طرح ڦاسائي ۽ ائين ڪندي سڄ
مرد پاڻ به اهڙيءَ ڄار ۾ ڦاسي ويو آهي.

شادي ڪرڻ کانپوءِ ڪن مردن کـي ڇيهو ر
آهي ته ڪن کي لاڀ، تنهن هوندي بـ هو ڪ
اُلي وڃڻ چاهيندو ۽ هجي ته پاڻ سمجهي.

ڦوهه جوانيءَ ۾ قدم رکڻ سان هر ڪا نينگر س
۽ شو پيڪ بڻجي ٿي پوي. من پاوڪ ۽ عصمت م
سندر ۽ مضبوط؛ اگر ڪيس نوڪري آهي ته هوءَ آ
طبيعت به بڻجي ٿي پوي. هوءَ راندين ۾ ڀڙ و ٿـ
وڃي. دنيا جـي سياست کي سمجهي سگهي ٿـ
لاڀدائڪ پستڪ پڙهي ٿي جي سندس دماغ کي
۽ روشن ٿا ڪن. اهڙيءَ ريت هوءَ هر طرح هون
بڻجي ٿي پوي.

هيءَ سڀ ڳالهيون هوءَ اڪـ ڇنڀ ۾ ائين س
ٿي وڃي، جنهن جي ڪيس به ڄاڻ ڪين ٿو رهي.
هڪ نوجوان جڏهن پنهنجن آرزن جي هن اڱ

يا ڪنهن ٻيءَ سٺيءَ نوڪريءَ جي تلاش ۾ وڃين
ٿو ڪرين."

٨- شاديءَ کان اڳ جڏهن به سندس گهر ۾ سندس ڀائر ڀينر ايندا هئا ته هوءَ فخر ونندي هئي، پر شاديءَ کانپوءِ هوءَ پنهنجن ٻارن لاءِ ٻه آنا رکڻ لاءِ هر وقت بچائون ڪندي ٿي رهي.

٩- شاديءَ کان اڳ هرهڪ ڇوڪرو ڪيس مدد ڪرڻ ۾ فخر ونندو هو، پر شاديءَ کانپوءِ سڀ ڪجهه کيس پاڻ ئي ڪرڻو ٿو پوي.

١٠- شاديءَ کان اڳ هوءَ اگر ڪنهن به قسم جي کوٽ محسوس ڪندي هئي ته ٻيءَ سان ازگل ڪندي هئي. شاديءَ کانپوءِ ته پاڙيوارن جي ئي مدد وٺڻي ٿي پيس.

١١- شاديءَ کان اڳ جو به هٿ ڇڙهندو هوس ته ڪانئيندي هئي، پر پوءِ ٿو گهٽائڻ لاءِ ڇاڪاڻيئن ۽ ٿافين ڏانهن نهاريندي به ڪين هئي.

١٢- شاديءَ کان اڳ جڏهن به ڪا نئين پوشاڪ پهريندي هئي ته هرڪو ائين چوندو هوس، "ڪهڙي نه سندر ٿي لڳين". شاديءَ کانپوءِ نئين پوشاڪ ٿي پهري ته پهرين مڙس ٿو سوال پڇيس، "گهڻو خرچ ان تي ڪيو اٿيئي."

١٣- شاديءَ کان اڳ هن جي مٿي تـي اڇو وار

طعام تيار ڪري ڪارائيندي هئي، پر شاديءَ کانپوءِ ڪيس پنهنجو ڪاڌو تيار ڪرڻ ۾ به آر ٿيو ٿئي. چاهي ٿي ته هفتي ۾ هوءَ ٻ ٽي راتيون گهر کان ٻاهر کائي ته بهتر.

۴- شاديءَ کان اڳ هوءَ هڪڙي ئي سنهي ڪوٽ ۾ به ملبوس لڳندي هئي. شاديءَ کانپوءِ هن جي هاضمي تي ڪجهه اثر ٿيو آهي، جنهن ڪارڻ چوي ٿي، "سياري جي هنن ولهين ته منهنجو سرير ئي سڪائي ڇڏيو آهي. هڏيون تڏيون ته مان سهي ڪين ٿي سگهان. جيسين فر جو ڪوٽ نه پائيندس، ٿڌ ۾ ڄمي برف ٿي ويندس."

۵- شاديءَ کان اڳ هوءَ صبوح جو تازي توانائي ٿي اٿندي هئي پر شاديءَ کانپوءِ هند مان اٿڻ سان ئي آلس ڪرڻ ۽ ڪر موڙڻ شروع ٿي ڪري ۽ ناشتي جي ٽيبل تي به ڇپري جهڙو منهن ڪري اچي ٿي ويهي.

۶- شادي کان اڳ هوءَ محفلن جو جرڪ ته مور هئي، پر شاديءَ کانپوءِ محفلن کي هوءَ هڪ قسم جو بوجهه ٿي سمجهي.

۷- شاديءَ کان اڳ هوءَ هر وشيه تي بحث ڪرڻ چاهيندي هئي، پر شاديءَ کانپوءِ هوءَ پنهنجي پتيءَ کي هر وقت ائين پيئي چوندي آهي، "پنهنجي صاحب کي تون پگهار وڌائڻ لاءِ ڇو ڪين ٿو چوين،

اقفيت ڪرايان ته ان بر ڪو اهم نه ڪين آهي.
۽ گاڏيءَ جي نئين يگ جي وشال وبچار ڌارا منهنجي
۽ ٻچارن ۾ سماڄي سا آندي، پر ڳالهه ڪا اٿي ته پوري
ڪانه ٿي.

اسان جي گهر جي پاسي ۾ اڌ عمر چڙهيل هيمن ماءُ رهندي هئي، خيال ڪيم ته ڏسان ته هن مان ڪهڙي نسبي پوڇهه ملي. هڪ ڏينهن لنگهي ويئي سانس پنهنجي جي اندر، حالي احوالي ٿيڻ ڪانپوءِ سهج سڀاءُ هيمن ماءُ کان پڇيم، "ادي! ٻڌائيم ته توهان جو پٽ جي پنهنجيءَ ساهيڙيءَ سان گڏ هجي ۽ توهان ڪيئن ڏسو ته..." سوال پورو ڪرڻ کان اڳ ئي هيمن ماءُ وچڙجي ويئي. منهن لعل ۽ اکيون موڪريون ڪري وڏي آواز ۾ چيائين، "اهڙي ڪ تهڙي، تون سوال ڪهڙو پڇڻ آئي آهين؟ هيمن پيءُ جي جا مجال جو پنهنجيءَ ساهيڙيءَ سان هجي. اهڙيءَ بلا کي گهڻو ڏينهن ٻوڙ و نه ڪريان جو منهنجي جيٺري جاڳندي، منهنجي ۽ منهنجي ور جي وچم پوي. منهنجي مڙس کي مون مان سڪ ڪين تو ملي، پا ڪو جوان جماڻ آهي، جو هلندو نئين سر لائون لهڻ." ڳالهه ڪين ڪسال، منهنجو ته منهن ئي بند ڪري ڇڏيائين.

سوال ته تمام سنگين آهي، پر ساڳئي وقت اهڙو

ئي ڪونہ هو، پر شاديءَ کانپوءِ...

پر پڻ ايڏي وڏي اينگهہ ڪرڻ مان فائدو ئي ڪهڙو؟ شاديءَ کانپوءِ ڇوڪرين ۾ ڪهڙيون ڦيرڦارون اچن ٿيون، ڪنهن کان ڳجهيون ڪين آهن.

سوال آهي تہ ڇوڪريون شادي ڪن ڇو ٿيون؟ جڏهن انهيءَ جي واڌي گهاٽي جي اڳہ ئي سمڪ اٿن ءَ ان جي جواب ۾ صرف ايترو ئي چوڻ ڪافي آهي، "مرد شادي ڪن ٿا جيئن هو وڌيڪ وقت لاءِ زندہ رهي سگهن."

## ٦- توهان جو پتيءَ جي سندس ساهيڙيءَ سان صحبت توهانکي وڻندي؟

گليءَ کان تنهن ڏينهن ساڳيو سوال پڇيم تہ چيائين، "ڀيڻ! ان ۾ ورچڻ ۽ ويچارڻ جي ڪهڙي ڳالهہ آهي. مونکي پنهنجي پتيءَ ۾ وشواس آهي، ڪيس پنهنجي ساهيڙيءَ سان گڏ ڏسڻ سان اهو اندازو ڇو لڳائجي تہ هو چريتر کان ڪري چڪو آهي. ڪنهن سان ساهيڙپ رکڻ ڪو گلا جو ڏهانگهو ڪٽڻ تہ ڪين آهي. جيڪا منهنجي پتيءَ جي ساهيڙي، سا منهنجي ساهيڙي ۽ جا منهنجي ساهيڙي سا منهنجي پتيءَ جي ساهيڙي. ڀلا مون سان جي منهنجي ساهيڙي گڏجڻ اچي ۽ مان ڪٿي ڪيس پنهنجيءَ پتيءَ سان

ٿيندو رهي، چاهيندو رهي ۽ چت ۾ سندس اُي
وراهيس. مرد استريءَ جي سايي هيٺ رهندي
ي سچو مرشد ٿو ٿئي، ورنه هو پنهنجو چرچڙيو سڀاءُ
اري هوند انسانيت جي ليکي کان ٿي لهي
ڄي هان.

هيلن رائلئنڊ جهڙي ليکڪا پنهنجي ڪتاب ”هيءُ
واهڪ جيون“ (This Married life) ۾ لکيو آهي:
”مرد جي دل هڪ اهڙي صندوق آهي، جنهن ۾
صرف هڪ ئي استريءَ جي تصوير سانڍيل هوندي
آهي، باقي ٻيا پاسا ۽ ڪنڊون خالي هوندا آهن.“
هاڻ جڏهن مرد صرف هڪ ئي استريءَ ڏانهن
سانڍيل آهي ۽ پوءِ اچي هو ڪنهن ٻيءَ استريءَ
سان ساهيڙپ جو رستو رکي ته ٿو ته ان مان اهو
انومان ڇو ڪيو جي ته پنهنجيءَ دل ۾ براجمان ڪيل
هڪ تصوير کي غرق ٻيءَ تصوير جو استاپن ڪرڻ
ٿو چاهي.

تنهن ڏينهن هڪ بزرگ ڪاريه ڪرتا اسان جي
گهر آيو، تنهن کان جڏهن اهو سوال ڪيو ويو ته
ڏئين يگ جي فيلسوفي ويچار ڌارا جي آڌار تي
ٻڌائين: ”اهو لازمي آهي ته پتي پنهنجيءَ پتنيءَ
کي اهڙو پيار ڏيندو ئي ٿڌهن آهي، جڏهن هنکي
ٻيءَ استريءَ سان ناتي مائٽر رستو هوندو آهي. ڏسڻو

سوال ته ڪين آهي، جنهن کي صرف اونداهو پاسو
هجي. هيءُ پڻ جڏهن نئين زماڻ جي دعوا ٿو ڪري
ته پوءِ ڪهنيل ۽ سڙيل ويچارن جو صرف ڪارو پاسو
ڇو ويهي ويچارجي. خود فرانس جي هڪ فيلسوفي
چوٽيءَ انوسار: "جنس ۾ ڀيٽ هئڻ لازمي آهي، ڇ
ته استريءَ ۾ اهي ڳڻ آهن، جنهن ڪري هو
ويچاروان، ڳڻوان ۽ سڀني ڪلاڪار ثابت ٿي چڪي
آهي. سندس اهي ڳڻ ئي ڪيس مرد ذاتهن مايل ٿ
ڪن، يا ائين چئجي ته انهن وصفن جي ڪارڻ ئي
مرد هن ذاتهن مايل ٿا ٿين. سندرتا، سڏياونا ۽ ساد
نياڻڻ وارين نعمتون استريءَ کي اصلي ناريءَ ج
روپ ٿيون ڏيئن. مرد ۾ استريپڻو ائين آهي جيئن
وسڪيءَ ۾ ڪنب، وري استريءَ ۾ مردن وارو ٻل ائين
آهي جيئن ڪاڏي ۾ قوت. هن ٿنون کان سواءِ نئين
بي سوادي ۽ اڻيو ٻيو ماندو. ان مان اهو ته ثابت
ٿو ٿئي ته مرد استريءَ لاءِ ئي آهي ۽ استري آهي
مرد لاءِ.

هڪ استري، مرد مان اهو ئي چاهي ٿي ته ڪيس
شڪتي، سهڪار، سهج، سک ۽ سمپتي حاصل ٿئي
مرد وري استريءَ مان اهو ٿو چاهي جو ڪيس پنهنجي
منزل مقصود تي پهچڻ ۾ اٽڪ پيدا نه ڪري. استري
عام طور اهو ئي چاهيندي آهي ته مرد سدائين ڪيس

جي ناري ۾ ٻڌو اٿم ته جڏهن ڪن پنهنجيءَ رچنا ۾ استري پاتر کي آڻيو هوندو آهي ته ان کي سمجهڻ لاءِ ڪين ڪن استرين جي سنگ جي ضرورت پوندي آهي، جيئن هو ناريءَ جي ڪومل ڀاوَن، اڌمن، احساس ۽ جذبن جي پوري نقاطا ڪري سگهن. ان دائري ۾ ساهيتڪ رڪڙ کي منهنجي خيال موجب ته ڪا هستي ڪانه آهي.

هڪ دفعي مان پنهنجي پتنيءَ سان بنگلور، مئسور ۽ اوٽيءَ جي دوري تي نڪتي هئس. ڪيترا دفعا پاترڪ بسين ۾ اسان جو مکاميلو پرشن ۽ استرين سان ٿيو ٿي. هن کي استرين جو سنگ مليو ٿي، مون نه ان ۾ ڀڄرو ورتو ٿي. تڏهن ته مون سمجهي ۾ نه اهو ڪين سوچيو هو ته مان پنهنجي پتنيءَ کي ساهيتڪ رڪڙ کان روڪيان. مون کي هن ۾ وشواس هو ۽ آهي، ۽ ڪيس مون ۾. وشواس نڪرجي ته هاڃي پيدا ٿئي. سڄي گهر گرهستي هجي، سک سهج وارو جيون هجي. عملداري شخصيت هجي، پتني لاءِ همٿ نڪتو نه پوندو هجي، گهر ۾ ٻارن جي چهل پهل هجي، پنهنجي جا ساڳيا شغل هجن ته پوءِ مرد جو من ملين نٿي ٿي ٿو. پنهنجيءَ استريءَ کان من تڏهن ڪڇندو آهي، جڏهن مرد گهر ۾ پورو پيار نه پائيندو آهي. سندس پيٽ ۽ ذهن ۾ بک هوندي آهي. ان حالت ۾ بڪايل

اهو آهي، ته ٻنهي جڻن لاءِ هر پهلوءَ کي سمجهڻ
وشواس هوندو آهي، پيءُ استريءَ تي پنهنجي پوري
دل ته هاري ڪين ويٺو آهي.“ سندس هنن خيالن
مان مونکي ڪجهه پرسنتا ملي.

تنهن ڏينهن لنگهي ويس پنهنجيءَ ننڍڙيءَ ڀيڻ
سنيتا جي گهر. مطلب اهوئي هوم ته هن وشي تي
بحث ڇيڙي ڪجهه حل ڳولهي لهون. جڏهن سندس
سوال ڪيو مانس ته ڪلهه جواب ۾ چيائينم: ”دادا!
توکي وشواس ڪين آهي ڇا؟“ ڪيس ڪهڙو جواب
ڏيان. مان ڪجهه ڪن چپ رهيس ۽ بحث مباحثي جي
دوران ۾ اسين جڏهن اڳتي وڌيوسين ته چيائين،
”مرد ڏانهن، ٻاهرين استري مائل ٿي تڏهن ٿيندي
آهي، جڏهن هوءَ سيڪس، ساٿ ۽ پئسي جي
سڪايل هوندي آهي. سيڪس جي لڪ اڪثر شادي
شده استرين ۾ گهٽ ٿيندي آهي، پر ڪنهن جي
ساٿ ماڻڻ ڪو هروڀرو اخلاق هيڻو به ٿڻ ڪينهي
البت پئسي جي مدد ڪرڻ سان انهن ڇو انوما
لڳائجي ته ڏن ڏئي بدن خريد ڪرڻو آهي. ورڇ
ياري نڀاهڻ جو مطلب ڪر هم سنگي ٿيڻ به ته ڪين
آهي. ساهيڙت رکڻ سان ڪو خاص سهڪار حاصل
ڪري، ڪنهن اصولي طور، استريءَ جي ڪنهن
پهلوءَ کي جاچڻ به ٿي سگهي ٿو.“ ڪن ليکڪ

۴- زالون وقت ۽ حالتن جي نقطا جلد ڪري
گهن سگهن. هن لاءِ وقت جي پابندي وارا ٿهڙ پال
ن نڀائي ڪين آهن.

۵- زالون مردن جي پيٺ ۾ جلد ڇرڪيو پـون،
جهڙين ڪري بنا محنت جي ماندڙ سڪ ڏانهن هو
جلد لڙڪي پون.

۶- مرد زالن جي ڀل جلد بخشي ڇڏيندو، پر زال
پيٽ اندر ۾ نوسرندي.

۷- زال مرد جون ڀلون تـڏهن معاف ڪندي،
جڏهن بڪ نيندس ته سندس مرد عرف ڪيس لـئي
ڏو چاهي.

هيءَ سڀ ڳالهيون استري ذوڙي نرش جي سڀاءُ
سان جڙيل آهن، ٻوءِ ڇا ٿي ليو جي مـرد اڱر ڪن
ڪنهن لاءِ استريءَ جي سنگت ماڻي. استريءَ ڪـي
جڏهن پنهنجي مـرد ۾ وشواس آهي ته هوءِ ڪيس
ليڪو انگهڙ ڪان جلد روڪي سگهندي.

جڏهن زمانو بدليو آهي، واپرومندل ۽ ماحول ۽
نئون ڦيرو آيو آهي، زالون جڏهن وار ڪٽائين، سومت
پائين، پيلت لڳائين، شراب ۽ سگريٽ ۾ مردن کي
سنگ ڏيـن، ڪلبن، سنيمائن ۽ سماجڪ ڪيٽرن ۾
مرد سان ڳڏ هجن ۽ مرد به جڏهن وار وڌائين، رنگين
ڪپڙا پائين، ڪڙن وارا بوٽ پائين تـه ٻوءِ مرد ۽ زال

ٻليءَ ٻـا ڪئي جيان ڳڀر ڏهر نوسط جي عادت نــ پوندس تہ ٻيو ڇا ٿيندو. ڪنوارو مرد ڀل تہ ڪلمڪہ ء موهيندڙ ڇــو نہ هجي پر سدائين شڪ جــو شڪار رهندو آهي، وري ڪنواري استري تہ ان کان ٻــ وڌيڪ. شادي شده مــرد جي شادي شده عورت ڏانهن مائل ٿيو تہ ٻنهي ڏهر بگاڙيندو، پر ٻيءَ حالت ۾ پنهنجو جيون تــہ ضرور ئي بگاڙيندو. وري جي شادي شده عورت پنهنجي ڏهر، ٻار ء ٻنيءَ جــي هوندي اــہ جي ڪنهن پر پرش ڏانهن جهڪي ٿي تہ اها ٿي سندس واسنا جي پياس. هوس جــي ڇنڊي ٻڪہ ٻيو تہ ڪي ڪين آهي، پر هڪ قسم جي بيماري آهي، جنهن لاءِ بهتر ٿئي تہ پنهنجي ڏهر ڊاڪٽر جــو سهارو وٺجي.

عام جوٽيين انوسار اهو عالم آشڪار آهي تہ:

١- پنهنجيءَ ماتا جي منهن ۾ نهاريندا ڪانسواءِ مــرد ڪنهن ٻيءَ استريءَ جــي منهن ۾، پنهنجي زال کان سواءِ تمام ڏکيو نهاريندو آهي.

٢- استريون هر ڪاريہ ۾ پنهنجي جسم جــو نماءُ ڪنديون آهن.

٣- زالون جت حــد کان وڌيڪ ڏيــکاءُ ڪنديون آهن، اُتــي مرد پيو لڪاءُ ڪندو آهي، جنهن ڪري ٻہ استريءَ کي مرد کان اڳتي وڌڻو پوندو آهي.

ان ڪري اگر ڪنهن به ڪو مرد پنهنجين
سهيلين جي سنگ ۾ هجي ته هن جي اخلاق ۾ شڪ
ڪين آڻيو ۽ نه وري توهين احساس هيڻو ٿيو، ان
ر پش پيش نقصان توهان کي آهي، مجاڻ توهان جي
گهر گرهستيءَ کي ئي نه گهڻو لڳي وڃي.

## - توهين پنهنجي پتنيءَ ڏون قائل آهيو؟

اسين پنهنجن شوهرن لاءِ ڇا ٿيون ڪيون؟
انسانيت جي اتهاس ۾ اهڙو ڪو واقعو ڏسڻ ۾ نٿي
ڪين ايندو جتي اَجائيءَ پڻ پڻ کان سواءِ گهر گرهستيءَ
جو گاڏو هليو هجي.

مردن جي حالت ۾ ڪنهن توهان کي اهڙو
احساس به ٿيو آهي ته هو ڇورتا وڃن ڏينهون ڏينهن
ڏبرا ٿيندا، جلد جلد طبعيت ٻڏي ٿي پوين ۽ اسين
ڪين رنڙ ٻڻايون، تنهن کان اڳ ئي هو اسان کي
ر ڏوائون ٻڻايو ڇڏين. حالتون روز به روز خراب
ٿيندي يون ٻيڻون وڃن. هاڻ جڏهن انگ اکر ڪنا ڪيا
ريا آهن ته ڏٺو ويو آهي ته پرش جي عمر زال جي
عمر کان گهڻو گهٽ آهي.

موجوده وقت ۾ هڪ نوجوانيءَ کي سراسري
طور چاليهن سالن جي عمر ۾ وڌوا ٿيڻو ٿو پوي، پر
مردن سان ائين ڪينهي. وگيانين اهو ثابت ڪيو

ڪي ڏڪ گهمندو ڏسي پريان اهو اندازو لڳائڻ ته ڏکيو ٿي پوندو ته مرد ڪو سچ پچ پنهنجي ساٿيڙيءَ سان آهي يا دوست سان آهي. جڏهن اهڙي پوڇا ٿي ڪانه پوندي ته پوءِ شڪ شبهو به پيدا ڪين ٿيندو. اڪيون ٿي شڪ جو شڪار ٿين، اکين تي پڙدو چڙهيو ته من کي ڪا مونجهه ماريندي ٿي ڪانه. ورتي ائين به ته ڏٺو ويو آهي ته صحيح استري، مرد ۾ سدارو آڻيندي آهي ته سچو استري، ورتي مرد کي جاکوڙ ڪرڻ لاءِ همٿائيندي آهي. سندر استريءَ جي سنگ ۾ مرد جي شخصيت اڀري پهندي آهي، پر احساسي استري مرد تي جيت پائي وٺندي آهي ۽ اها استري، پنهنجيءَ پنهنجيءَ ڪان سواءِ ٻي ڪهڙي ٿي ٿي سگهي. جان ڏي جهڙي فيلسوف جي چوڻ انوسار: "مرد جي من جي مونجهه مٽائڻ لاءِ استريءَ جو سنگ لازمي آهي." ورتي رڊيارڊ ڪپلنگ جي خيال موجب، "جاهل ۾ جاهل استري به چالاڪ مرد تي ظابطو آڻي سگهي ٿي." پر هڪ جاهل مرد تي قبضو ڪرڻ لاءِ تمام چالاڪ استريءَ جي ضرورت پوندي آهي. ان مان ائين به چئي ٿو سگهجي ته ممڪن هجي ته مرد جو لاڙو ٿي جاهليت ڏانهن هجي ۽ کيس هڪ کان وڌيڪ استرين جي سنگ جي ضرورت هجي.

ٻنهنجي ٻئي جو توهان کي هر حالت ۾ خيال رکڻو آهي، جيئن ته:

١- ڏسو ته هر وقت سندس سرير جو وزن وڌندو ته ڪين نو وڃي.

٢- سگريٽ، پان، ٻيڙي ۽ جو سندس واهپو ڏينهون ٻوءِ ڏينهن گهٽائڻ لاءِ کيس سمجهائڻو آهي.

٣- روزانو ٿوري گهڻي ڪسرت ڪرڻ لاءِ کيس همٿايو.

٤- کيس ڪنهن به چنتا ڪرڻ جو موقعو نه ڏيو.

ڊاڪٽر هاورڊ اسپرگو، جو وڏن واپارين جي ڊيکڀال لاءِ مشهور هو، چوڻ آهي: "زالون جيترو ٻنهنجي صحت ڏانهن ڌيان ڏين ٿيون، ايترو ئي گهوٽن ڏانهن گهٽ. مردن کي اگر ڇوٽ ڇڏي ڏيو ته جيڪي به کيو ايندن ته کيا ٻرڪائيندا، مهل ڪمهل ٻيا کائيندا، پاڻ کان ننڍن سان راندين ڪرڻ ۾ ٻيا هڻ ٻچاڻ ڪندا."

ڪيترن ڄاڻن جو ته اهو به چوڻ آهي ته دل جا ڪيترا روڳ مرد خود پاڻ لاءِ پيدا ڪن، ۽ جي زالون هوندي ته هوءِ کين اهڙي روڳ کان دور رکڻ لاءِ منع ڪري سگهندي.

ڊاڪٽر اسپرگو جو ويچار آهي: "زالون ٻنهنجن مردن لاءِ سڀني هٿي آهن. آفيس مان موٽڻ کان پوءِ

آهي ته مرد جي عمر وڌ ۾ وڌ ٦٩٫٤١ آهي، ۽ زال جي وڌ ۾ وڌ عمر سراسري طور ٧٦٤٤ آهي.

انٽر نيشنل پلانڊ پيرينٽهوڊ فيڊريشن جي ڊاڪٽر ڊيوڊ پانس جي ويچارن انوسار: ”اڻ ٺهڪندڙ حالتن هيٺ مرد زال جي پيٽ ۾ گهٽ آورجا ٿو ماڻي.“

جنم کان اڳ ئي ٻالڪن جو ٻالڪين جي پيٽ ۾ وڌيڪ مرڻ ٿيندو آهي. نه رڳو ايترو، پر اهو به هاڻ محسوس ڪيو ويو آهي ته حادثا به زالن جي پيٽ ۾ مردن سان وڌيڪ ٿا ٿين. هيءُ سڀ اگر حالتن تي مبسر آهي ته اهي حالتون پيدا ڪندڙ به زالون ئي آهن. جنس مذڪر کي جو عام طرح طاقتور ڪري سمجهيو ويو آهي، ته پوءِ هن طرح جي قول لاءِ جوابدار ڪير آهي؟ اي ناري! مون جيان تون ئي جوابدار آهين ....

هر سال اميريڪا ۽ انگلنڊ ۾ لکن جي تعداد ۾ لوڪ دل جي بيمارين ڪري موت جو شڪار ٿا ٿين. انگلنڊ ۾ انهن جو انداز ڪنهن وقت هر سال ڏيڍ لک هو ته اسانجي ديش ۾ به اهو عدد وڌندو ئي ٿو رهي. حقيقت آهي جي لوڪ ائين گذاري ويا آهن، اهي ڪي ورهيه وڌيڪ جيئرا رهي سگهن ها، اگر سندن پتنيون ٿورو عقل کان ڪم وٺن ها.

ڪندي، هن هڪ دفعي چيو: ”اهو تمام ضروري آهي ته وڏن واپارين ۽ ڪارخانيدارن جي پٽن کي سان سان ۾ لهه وچڙهه ۾ اچڻ ته جيئن خبر پوي ته سندن پٽن مضبوط ارادي وارو آهي ڪين نه ۽ هو پنهنجي پٽن ۾ ڪي هر حالت ۾ اڳتي وڌڻ لاءِ همٿائين ٿيون ڪين نه، جيئن سندن مردن جو حوصلو وڌي ۽ هنن ۾ ڪم جي اڪلاءَ لاءِ ڦڙتي اچي.“

هن مان پڌرو ٿي پوي ته استري مرد لاءِ سندس جيون جو مضبوط هٿيار آهي، سندس اجهو آهي، اوٽ آهي، هڪ غيبي ڏڪ پڙدو آهي: استري ئي آهي جا مرد جي شخصيت کي برقرار ٿي رکي.

وري اهو به ڏٺو ويو آهي ته ڪنوارن جي ڀيٽ ۾ شادي شده مردن جو اخلاق پنجاهه سيڪڙو سٺو آهي. ان لاءِ به استري ئي جوابدار آهي، جا کيس سنئين سڙڪ تي وٺي ٿي هلي. استري مرد کي پل پل تي ڪجهه نه ڪجهه سيکاري ٿي، پل پارن جيان کيس چڙٻي يا ماري ڪانه ٿي، پر پيار دلارن ته کيس پنهنجي وس ۾ ڪري ئي ٿي ڇڏي.

مرد تڪل هوندو آهي. زالن جو اهو فرض هجڻ گهرجي ته هوءَ پنهنجي پتيءَ کي آفيس مان موٽڻ کان پوءِ ڪنهن به جسماني ڪم لاءِ هلاڪ نه ڪري. مرد گهر ۾ آيو آهي ته کيس سٺو لذيذ کاڌو پرچي ڏيو. هن سان ويهي مٺيون مٺيون ڳالهيون ڪريو. کيس آرام ڪرسيءَ ۾ ڪجهه تڪ پيهڻ ڏيو. ڪڏهن به اهڙي وقت پنهنجي پتيءَ کي نه چئو: "ڏاڍو دير سان آيا آهيو، ڪيڏو نه اوسيڙو ڪيو اٿم، ماني ٺڌي ٿي ويئي آهي." انهن جملن چوڻ سان توهين پنهنجي پتيءَ کي ايترو ته ٿڪائيندا يون جيترو ڏهه - پندرهن ڪلو ميٽر پنڌ ڪرڻ سان ٿڪ ٿيندو آهي.

ڪن سببن ڪارڻ ڪي استريون حد کان وڌيڪ ڳالهيون هونديون آهن، پر ان ۾ ڇا آهي؟ ان ڦيڏارڻ ڪارڻ زال جي صحت تي ايترو اثر ڪين ٿيندو آهي، جيترو مرد جي صحت تي.

اميريڪا جي هڪ ڊاڪٽر برنارڊ جو ڪارخاني ۾ ڪم ڪندڙن کي ٿيندڙ روڳن ۾ ماهر هو، چوڻ آهي: "مرد کي اگر پنهنجي پتنيءَ جو پيار ۽ پوري ديکه ريکه ملي ته هو ڪجهه عرصو وڌيڪ ٿي جيون ماڻي ٿو سگهي."

واپارين ۽ ڪارخانيدارن جي هڪ سميلن ۾ ڀاشڻ

جسم ۾ ماس کان وڌيڪ چربي آهي. اگر ماس هوندو ته ١٥ ڪلوگرام ته چربي هوندي ١١ ڪلوگرام، ن جي ڀيٽ ۾ مرد جي ١٧ ڪلوگرام ماس جي بنسبت چربي هوندي ٧ ڪلوگرام. توهانجو ميڄالو به ننڍو ئي، صرف ٤٤ آئونس ۽ ان جي ڀيٽ ۾ مردن جو ميڄالو ٿئي ٤٩ آئونس.

زناني ڳوڙهي به ننڍي ٿيندي آهي ۽ هڏا به وڌيڪ نازڪ ۽ هلڪا ٿين. ٻيو وري مردن جي ڀيٽ ڪان به وڏا ٿين ۽ سندن ٻيڪ مردن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ سخت ۽ سهڻي ٿئي ٿي ؛ البت ڪن سائنسدانن وري اهين به ڏيکاريو آهي ته زنانو پيڙ ٻاندر جي پيڙ موافق ٿئي، عجب آهي!

ناريءَ جي جوڙي سنهي ٿئي ۽ سندس خون ۾ ڳاڙها جزا به ڀيٽ ۾ گهٽ ٿين. هيءَ ڳالهه البت فائدي وارا به نه آهن، ننهن هوندي به ناريءَ کي هڪ پنهنجو عليحدو ۽ عمدو وجود آهي، جو نه اها استري ئي آهي جنهن جي دنارن وسٽ جو آدم، پيڙهيءَ به پيڙهي، وڌندو ٿو رهي ۽ هي دنيا آد ڪان ئي آدم بستي سانجه ۾ ٿي اچي.

ناريءَ وٽ هڪ قسم جي ڳلغدوڙي ٿئي جنهن کي چئجي Thyrod-Gland. هيءَ ڳلغدوڙي مرد جي ڀيٽ ۾ زالن ۾ وڏي ٿئي. انهيءَ جو مطلب اهو ٿيو ته

# ٣- ناري جيون

١- خوش طبعيت ناري.
٢- استريءَ جا انمول زيور.
٣- ناريءَ جي لڪل سندرتا.
٤- هيءَ ۽ ساڻن سونهن جا.
٥- آسائش جون ٻه گهڙيون.
٦- ناريءَ ۾ مذاق جو گڻ.
٧- اٻهت مان پورت.
٨- وهمن ۾ وڪوڙيل ناري.

## ١- خوش طبعيت ناري

سکيون! توهان کي اها ڄاڻ آهي ته توهين پرشن جي ڀيٽ ۾ بلڪل نئي علحديون آهيو. تازين منووگيانڪ ۽ سائنس جي کوجنائن ڏيکاريو آهي ته ٻن جنسن جي وچ ۾ ڪافي تفاوت آهي ۽ اڪثر سڀ نه ته گهڻي ڀاڱي واريون ڳالهيون ناري جنس جي فائدي ۾ آهن.

مثال طور، اچو بدن تي. توهين ڀل ڪيتريون به سنهڙيون سپڪڙيون ڇو ڪين هجو پر توهان جي

احساسي آهيو ۽ پنهنجي ڏک جو اظهار مردن جي ڀيٽ ۾ ترت ڪري سگهنديون آهيو. ٻئي جو ڏک درد ٻڌي توهين ان کي مردن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ سهن ڪري سگهو ٿيون. البت اوچتي بدل سدل ڪارڻ توهانجي من کي جلد جهٻو ٿو اچي، ايترو جو ڪنهنجو به ڏکدائي ورن ٻڌي يا نازڪ سنيها ۾ دردي داستان ٻڌي توهانجي من کي جهٻو ٿو اچي. حادثي ٻڌڻ سان توهانکي الجهن ويڙهي ٿي وڃي، جنهن ڪارڻ توهان جي صحت جلد ڏهي ٿي پوي.

ناري هٺ ڪارڻ توهين پيار ڪرڻ ۾ وڌيڪ پختيون ٿيو، مردن کان به وڌيڪ وفادار ثابت ٿيو. اهو ناريءَ جي ڪارڻ ئي آهي جو پيار جتادار ثابت ٿيو آهي، پر مردن جو پيار ٿئي جهٽڪ پاڻيءَ ٿي ليڪو.

توهان کان غلطيون ٿينديون آهن، پر انهيءَ جو ڏوهه توهين پاڻ تي مڙهينديون آهيو، ڀانيا ڏيڻ توهان کي گهٽيا ابتدا آهن ۽ انهين ڪندي توهين پنهنجو پاڻ تي فخر به ونديون آهيو.

سراسري طور پرش جي ڀيٽ ۾ توهين وڌيڪ گهڻ ڳالهائو آهيو. گنتا هٺ برابر مردن جو فن آهي پر جي واڌي ڪٿ جوڙ جو حساب ڪري وقت جي

نارين ۾ ڪم ڪرڻ جي شڪتي، ڦڙتي ۽ چنچلتا مردن کان وڌيڪ ٿئي.

عام طرح پرشن ۾ نبض جي ڌڙڪن جو نرخ منٽ ۾ ٧٢ ٿئي جو نارين جي حالت ۾ وڌيڪ ٿئي. تڪڙي ڌڙڪڻ ڪارڻ ڪين ڦڦڙن دُوارا خون ۾ آڪسيجن وڌيڪ ٿي ملي. تنهن کان سواءِ نارين جي خون ۾ مردن جي ڀيٽ ۾ مٺاڻ Glycogen به وڌيڪ آهي، جنهن ڪري استريون مردن کان وڌيڪ جسماني پورهيو ڪري سگهن ٿيون. مردن جي ڀيٽ ۾ نارين کي ڪنهن به بيماريءَ جو مقابلو ڪرڻ جي وڌيڪ شڪتي آهي. اهوئي ڪارڻ آهي جو استريون مردن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ جيون ماڻين.

ناريءَ جي جسم جو ڪيميائي سرشتو به جلد ڦيرگهير ۾ اچي، جنهن ڪري هوءَ مرد کي پاڻ ڏانهن مايل ڪري سگهي. (اها سڌ انهن مردن کي جهٽ پوي جن جي ڀر ۾ ڪار هلائڻ وقت سندن استري ڀر ۾ هوندي آهي).

ناريءَ جي نبض کان دماغ تائين ڪنهن به سوچنا کي پهچڻ ۾ هڪ سيڪنڊ ۾ ٥٥ ميٽرن جي رفتار سان ڊوڙڻو پوي ٿو. ان جي ڀيٽ ۾ مردن ۾ رفتار جو نرخ ٿئي ساڍا ٥٢ ميٽر في سيڪنڊ. اهوئي ڪارڻ آهي جو توهان مردن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ

استريءَ ۾ مردن کان وڌيڪ خوش طبعيت ٿئي
ڳهارڻ جو ڏانءُ آهي، ڪلا آهي، فن آهي.

عورت آهي ته هن دنيا ۾ راحت آهي. وري ڏاڙيءَ کوجنا انوسار اهو به ڏٺو ويو آهي ته جنهن ناريءَ جو من گهر جي ڪرت ۾ رُڌو ٿو رهي، اهائي دنيا ۾ سکي ۽ خوش طبعيت واري ناري آهي.

## ٢- استريءَ جا انمول زيور

هر ڪا نينگر سندر ڏسڻ چاهيندي آهي. هوءَ به ڪيئن؟ گلابي چهرو، ڪومل زلف، ٻارڙا هڻندڙ نيڻ ۽ مهڪندڙ ڳل ته آهن ئي، جي هزارين غورابن کي ٻوڙڻ لاءِ ڪافي آهن، تنهن هوندي به اها حقيقت آهي ته مڙيوئي ڇوڪريون ڪي سندر ڪين آهن، ڪي صورت جي لحاظ کان سندر آهن ته هنن ۾ سيرت ڪانهي. توهانکي ضرور اهو وچتر لڳندو پر آهي حقيقت.

ڪي ٻاسي، ٻيون ڇوڪريون ڏيندڙيون آهن، جي يڪدم ڌيان ڇڪائينديون آهن، "ڪيتري نه شوينيڪ آهي!" لوڪ چوندا آهن، ان وقت اگر سندن لڳن جي هڪ حصي جي ويهي جاچ پڙتال ڪجي ته ڪيتريون ئي وڏيون وڏيون نظر اينديون. شخصيت جي سونهن ئي هڪ پاڪ سونهن

وڇوڙ ڪئي تہ گهڻ ڳالهائو زالن کي ئي چئبو. ڪن جو وري اهو تجربو رهيو آهي تہ زال ويندي ڳالهائيندي، ڪنهن جو بہ ڪين ٻڌندي. هو ڳالهائڻ ۾ ٻوڙيون تہ چلهہ تي ديڳڙي ۾ پيل پاڃي، يا تئي تي پيل ڦلڪي جي سڙي وڃڻ جي بہ خبر ڪانہ پوندن. وري اها بہ حقيقت آهي تہ هڪ ننڍڙي بالڪي، ننڍڙي ٻالڪ جي ڀيٽ ۾ جهٽ ڳالهائڻ سکي وٺندي آهي. جنهن مان گهڻ ڳالهائڻ جي قدرتي نيم جي خبر ٿي پوي.

هڪ ٻئي منووگيانڪ جو چوڻ آهي تہ مرد جي ڀيٽ ۾ زالون وڌيڪ سوچي ويچاري ٿيون ڳالهائين. مرد ڪٿي بہ ڳالهائڻ کان اڳ ان بابت تڪ تور ڪن ۽ پوءِ ڏاڍو اٽڪل ۽ سچائيءَ سان ڳالهائين.

پر وڏي ڳالهہ اها آهي جو توهين سڀ ناريون مردن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ خوش طبيعت آهيو. سرشٽيءَ ۾ اگر ڪنهن خوشيءَ جي لهر آندي آهي تہ اها ٻهرين استري ئي آهي. پرش اڪثر رکي سڀاءَ جا ٿين ۽ شوخي سندن ورثو ٿئي.

زالن جو گهڻو تڻو وقت انهن ويچارن ڏانهن ويندو آهي، جڏهن هوءَ پنهنجيءَ هوند ۽ قوت کان ٻاهر سوچڻ لڳنديون آهن ۽ ائين اجايو پنهنجي شڪتيءَ جو زيان ڪنديون آهن.

٣- ديا: شخصيت تي مکيه اثر احساس ۽ ڪومل جذبن جو ئي هوندو آهي، جنهن دئاران هوءَ ڪنهن تي ٻه ديا يا ٻاجهه ڪري ئي سگهي. هر استريءَ کي اهو محسوس ڪرڻ گهرجي ته اوچ انسان اهوئي آهي جو نماڻو آهي، جو ڪنهن کي رنجائي نه ٿو، ستائي نه ٿو ۽ هر ڪنهن سان پنهنجي گهر جي جيوَ جيان ٿو هلي. ڪنهن کي پنهنجي در تان دڪي ڪري نه ڪيو، اهو ضرور خيال رکو ته گهر جي چائنٺ کان ٻاهر پير رکندي توهانجي مهمانن جي چهري تي مشڪ ۽ آنند آهي. ڪنهن سچ چيو آهي: ”ٻاجهه جا ٿورا ئي ٻول، پيار جا ٻه ٽي اکر، هن پرٿويءَ تي سرڳ لاهي ٿا اچن.“

٤- ڪلهڪهه سڀاءُ: توهين پاڻ کلمک هوندا ته توهانجو ارد گرد جو وايو منڊل ٻه پيو ٻهڪندو. ان مان آخر ۾ آنند توهانکي ئي ايندو. چپن تي مشڪ رکو، ائين جيئن:

'A Joyful Mind Maketh Age Flourishing
A Sorrowful Spirit Driesup The Bones'

خوش مزاج انسان هر تصوير جو سدائين صحيح طرف ئي ڏسن، هو هار مان به جيت ٿا پراپت ڪن، هر هنڌ پيارا ۽ پنهنجا ٿا لڳن، هو نه رڳو پاڻ ٿا آنند ماڻين، پر ٻين کي به پيا آنند ڏين.

آهي. جنهن ۾ خودي ۽ اهم ڪونهي، ان ۾ آتما جهلڪ چمڪندي رهندي آهي.

جيئن هر قول لاءِ سڳنڌ لازمي آهي، تيئن هر سونهن لاءِ شخصيت به لازمي آهي. اها شخصيت ڇا آهي؟ اهو آهي چرتر، انسان جو اخلاق، توهان جون عادتون، توهان جو ڳالهائڻ ۽ مشڪڻ، توهان جو هلڻ ۽ ڪم ڪرڻ سڀ توهان جي شخصيت جا جزا آهن، اگر توهانکي پنهنجي شخصيت سڌارڻي آهي ته توهان کي هيٺين انمول زيورن کي پورڻ ريت محفوظ رکڻو آهي.

**١- پوترتا:** توهين پاڻکي هروقت شُڌ رکڻ جي ڪوشش ڪريو. هڪ ڇوڪريءَ لاءِ پاڪيزگي سندس مڙني ڳڻن کان وڌيڪ آهي، پاڪيزگي آهي پرماتما جيان. ان جي پوري سنڀال ڪريو، ڇو ته من ۽ آتما پوتر هوندا ته ضرور پرماتما جو ديدار به پائي سگهبو.

**٢- سچائي:** سچائيءَ جي ڳڻ کي گرهڻ ڪرڻ سان توهانکي اڻ ڏٺي، بي خيالي خوشي پيئي پراپت ٿيندي. ڪوڙ توهانجي لاءِ جت ڪٿ ڏک ۽ پيڙائون پيدا ڪندو. پنهنجي ڪٽنب ۾ مترن ۽ عزيزن سان سچا ٿي رهو. ان مان پڻ پيش توهانجو ئي فائدو آهي.

آهن، جنجو استعمال ڪرڻ هڪ راز جي ڪنجي هٿ ڪرڻ برابر آهي. ان راز جي پڙدي ۾ توهانجي نيت سندرتا ته لڪي وڃي، پر سڀيتا ۽ چريتر جي سونهن پرگهٽ ٿي ٿئي. اهي آهن:

١- جڏهن ڪو مرد توهانکي پنهنجا شخصي آزمودا ٻڌائيندو هجي ته ڪيس ڌيان سان ٻڌو.

٢- اگر هو پنهنجي متر ڪي عجيب غريب ڳالهيون ٻڌائيندو هجي ته ٻين جيان توهين به انهن جي ٺهڪن سان ٺهڪ ڏيو.

٣- رسوئي تيار ڪندي اگر رسوئيءَ جو سواد گهٽ وڌ ٿي پوي ته مرد کي ٻاهر کائڻ لاءِ همٿايو ۽ ڪيس ان ۾ ساٿ ڏيو.

٤- گهر ۾ پارٽيءَ وقت اگر مرد پنهنجن اهڙن دوستن کي نينڊ ٿو ڏئي، جي توهان اڳ ڏٺا به ڪين آهن ته توهين خوشيءَ سان انهن سان واقف ٿيو.

٥- ڪاوڙ جي وقت اگر مرد کي ڪجهه چوڻو اٿو ته اهو مٺيءَ زبان سان چئو.

٦- اگر توهانجو جنم ڏينهن ويجهو آهي ۽ توهان کي ان لاءِ ڪا سوکڙي گهرجي ته مرد جي "سٺيءَ موڊ" جو انتظار ڪيو.

٧- توهانجي ڪا سهيلي دور ٿي رهي ۽

**٥- سک درشڻي:** هر انسان جي جيون ۾ اگر ڏک اچن ٿا ته سک به ايندا. دولت، عهدي، صحت ۽ طاقت جي راهه ۾ ڪجهه هيٺاهيون به اينديون ته ٻختايون به اينديون. ڳڻتيون توهان کي نهوڙي نينديون. پنهنجين ڳڻتين کي ڪل ۾ اڏائي ڇڏيو.

ڪلمڪ ۽ هسمڪ سپاهي ناهيو. اوڻايون پيدا ٿين ته انهن ۾ لين نه ٿي وڃو. زندگيءَ کي مشڪ ۾ بدلائي ڇڏيو. غم جي ڇايا کي به پنهنجي جيون ۾ رهڻ نه ڏيو. انهيءَ طرح رهڻ سان واقعي انسان، انسان جي جيون گهاري ٿو سگهي.

پنهنجي گهر کي سندر، وڻندڙ ۽ موهيندڙ بڻايو. سدائين پوشاڪ اهڙي پهريو جنهن توهانجو پتي توهان کي ڏسي پيو ٺري. توهين پنهنجي پتيءَ جي ڪنهن به ڳالهه جي تنقيد نه ڪيو. ڪنهن ڪامياب شخص سان سندس ناڪاميابيءَ کي نه پيٽيو. سندس هر شغل ۾ توهين به پورو وٺو، جيڪي ڪتاب کيس پسند آهن، توهين به اهي پڙهو. جيئن توهين پنهنجي پتيءَ جي ويچارن ۾ گهر ڪري سندس سمجهه ۽ احساس ۾ لين ٿي وڃو.

## ٣- ناريءَ جي اڪل سندرتا

هڪ ناري مرد کي موهي، ان لاءِ ڪي ساڌن

سونهن وڌائڻ ۾ ڪم ايندڙ هيٺيون هين، جهڙوڪ:-

(١) اڳ ۾ شيمپو ڪيل هجي، پوءِ ان جي پدران آرينا ۽ عيت، وارن ۾ پائي وارن جي سيدرتا ۽ واڌ طرف ڌيان ڏنو ويندو هو.

(٢) سونهن جي راڻيءَ ڪليوپيٽرا جي وقت کان ڪير، ڇهري جي رونق ۽ چمڪ وڌائڻ لاءِ ڪم آندو ويندو هو. ڪير ڇهري جي چمڙيءَ کي ياقوت ڏيڻ سان گڏ، سٺي ۾ ڏئي ٿو ۽ اڄ جي ڪريمن ۽ ڪلينسنگ ملڪ وغيره کان چڱو سٺو آهي.

(٣) عام رواجي تازو ليمو چمڙيءَ ۽ بدن تي مهڻ سان چمڙيءَ جي مٽي نڪري ٿي وڃي. چمڙيءَ جا گهنج دور ٿا ٿين ۽ روپ نکري ٿو پوي.

(٤) زيتون جو تيل مکڻ سان به خشڪ چمڙيءَ کي خورش ملي ٿي.

(٥) بيسڻ جي اٽ ۾ گوهيل اٽي سان چمڙي صاف ٿئي ٿي.

(٦) هيڊ مهڻ سان چمڙيءَ جا سوراخ کلن ٿا ۽ نئون رت چمڙيءَ کي ملي ٿو.

چمڙيءَ، لباس ۽ ٻيهڪ سان گڏ ناريءَ جي روپ کي سندس موهيندڙ مشڪ وري سڀ کان وڌيڪ اوج بخشي ٿي. ناريءَ جي مشڪراهٽ هڪ اهڙو افسانو آهي، جنهن ۾ هر قسم جي معنيٰ سمايل آهي.

توهانکي هن وقت وڏو آهي ته مرد کي ان لاءِ ميڙاچ سان مڃايو.

٨- توهان کا ساڙهي آندي آهي، جا ڏاڍي مهانگي آهي ته ان لاءِ پنهنجي مرد کي حساب ڪتاب ذريعي سمجهائي ڏيو.

٩- اگر هوءَ توهان تي ڪاوڙيو آهي ته ڪيس چئو ته اهڙي ڳالهه وري نه ٿيندي.

١٠- توهان کي ڪنهن جي ڊنر پارٽيءَ تي وڃڻو آهي ۽ هن جي ڪپڙا مٽائڻ تي دل ڪانه آهي ته ڪيس ذهن نشين ڪرايو ته شام جي پوشاڪ ۾ هوءَ ڏاڍو ناهوڪو لڳندو آهي.

اهڙي سياءَ اختيار ڪرڻ سان توهانجو چهرو پهڪي اٿندو؛ جنهن لاءِ توهان کي سينگار جا ڪي خاص ساڌن ڪين گهرجن، پر هڪ قسم جو ڌانءُ گهرجي پنهنجي راڻل کي راضي ڪرڻ جو. ان ۾ توهان جو ڪو خاص خرچ نه ٿئي ڪونه ٿو. پاڻ سينگار لاءِ ديسي ۽ پرديسي ساڌن نه گهٽائي آهن، جنهن لاءِ ناڻو نه گهرجي پر محنت به گهرجي. البت اڄ جي زماني ۾ جڏهن پائوڊر ۽ سينٽون، پوشاڪون ۽ ڪيمخاب ڪين هئا ته ناريءَ جي سندرتا تڏهن به وجود ۾ هئي. انجو ڪارڻ هو ناريءَ جو چريتر، سندس سياءُ ۽ گهرو چيزون، جي چهري ۽ جسم جي

ته اڃا هاڻ ئي آيو آهي. ٻانهن ڪٽيل بلائوز به گهڻو وقت ڪين هليا. هاڻ ٻانهون ننگيون رکڻ جو رواج آهي، پر تنهن هوندي به پوشاڪ ۾ هر ڪنهن جي پسند پنهنجي پنهنجي آهي. مردانــي قميص به ڪي پائين، پر ان ۾ قميص جي ڪالر کي ربن لڳائي ”بو“ ناهجي ته ڏسو ته ڪهڙي نه سهڻي ٿي لڳي. توهانکي پنهنجي پوشاڪ جا رنگ به اهڙائي رکڻ گهرجن جي ڏسندڙن جو ڌيان ڇڪائين، البت رنگ جي چونڊ توهانکي پنهنجي چمڙي جــي رنگ انوسار ڪرڻ گهرجي. اهو به ضروري آهي ته توهانجا ڪپڙا ڌوتل سبيل هجن، جنهن ۾ ئي سهڻي پوشاڪ جو راز سمايل آهي.

**زيور** :- زيور پيل هوندا ته پوشاڪ جي سونهن وڌندي. منڊيون، لڪڙيون، لڙيون، فيلگري بريسليٽ ۾ به پنهنجي سونهن آهي ۽ اهي توهانجي سونهن ۾ ضرور اضافو آڻيندا. توهانجي ڪنن جا دُر به توهان جي چهري ۽ پوشاڪ سان ميل کائيندڙ هئڻ گهرجن. هٿ ۾ جيڪو پرس کڻو يا جيڪا جتي پايو، انجي چونڊ اهڙي هجي جو اهــي توهانجي لباس ۾ گهٽڻ ڪي لڳائين نه.

**شخصيت**: توهانجو ناريپڻو صرف توهانجي سجاوٽ ۽ سينگار مان ظاهر ٿيڻ نه گهرجي. توهانجي شخصيت

روپ کي سجائڻ ۽ سهڻو ڪرڻ پــل جڳائي ، پر ان سان گڏ اهو به خيال رکڻ گهرجي ته اهو سڀ ڪهر جي آمدنيءَ جي سيما اندر هجي ، پوءِ ائين نه ٿئي ته ٻاهر جي خوبصورتي ، اندر جي اونده تي پوي ، جيئن سنڌيءَ ۾ چوڻي آهي : ”ٻاهــر پڳ ۽ ٻس ، اندر مڙ پوئي اگڙيون.“ اهڙو سهڻو نوهه ڪهڙي ڪم جو، جو اندران زهري آهي.

سنڌر روپ ناري هڪ اهڙو جادو آهي ، جو مرد کي پاڻ ڏانهن چقمق جيئن ڇڪي ٿو وٺي.

## ۴- هيءَ به ساڌن سونهن جا

مون سونهن ۽ سڪي جيون جا ساڌن ته ــه گهڻائي ڏسيا آهن ، پر اڃا به ڪجهه آهـــي ، جن ڏانهن هر ناريءَ کي ڌيان ڏيڻ لازم آهي.

**پوشاڪ :-** ها ! توهانجي پوشاڪ جو ڇا ؟ توهان کي لباس اهو پائڻ گهرجي ، جيڪو توهانکي پوري روپ ۾ ناريءَ جئن پاسي. توهانجي پوشاڪ موهيندڙ هجي ۽ دل کي لپائيندڙ هجي، صاف ۽ اوجل هجي. سادي پوشاڪ نه ڪن ڪــي ڏاڍي سٺي پيئي نهندي آهي ، پڙي چادر، سلوار ڪـــڙتــي ، جهڙي پتلون جو رواج ته ويندو رهيو آهي ، پر ساڙهـــي ، بيل باٽم، لونگي ، پجامي ۽ مني اسڪرٽ جو رواج

ڻ ۾ ڪشش هجي ته ۽ توهانجا وار پورا تندرست
ٻن ، اُهي ئي ته صحت جي ٻاهرئين ڏيک جـــون
انيون آهن ، ڇو ته چهرو تڏهن چمڪندو جـــڏهن
ت تي چستي هـوندي . صحت ڀـــل هوندي ته
ڏهين ننڍيءَ عمر ۾ ئي ٻيون وڏيـــون لڳنديون ،
هانجو چهرو سدائين مرجهايل هونـــدو ۽ توهانجي
ن تي مشڪ ۽ ڪانه هوندي .

**خوراڪ** :- سٺي صحت ماڻـــڻ لاءِ پنهنجـــيءَ
وراڪ ڏانهن پورو پورو ڌيان ڏيڻ گهرجي . پنهنجي
واني ۽ تندرستي سالم رکڻ لاءِ پنهنجي کـاڌي ۾
ٻوي ، ساڳ پاڃين ، مڇي ، گـوشت ، بيضي ، کير ،
ـير ، مکڻ ، ماکي ، وٽمن ۽ ڌاتوئي لوڻ جو وڌيڪ
ستعمال ڪيو . پنهنجيءَ هانيءَ کي ڏسي خوراڪ جو
ـاهڻو وڌايو يا گهٽايو .

**ڪسرت** :- جوانيءَ جو پورو چوج ماڻڻ لاءِ ٿوري
ـهڻي ورزش تمام ضروري آهي . روزانـــي ورزش
ڪرڻ سان توهين پنهنجي جسم کـي سڊول ۽ سلوڻو
کي سگهنديون . پارٽي ناريون اڪثر ٿـــولهه ڏانهن
ڏيڪ مائل ٿينديون آهـــن ، ڇـو ته هو روزانـــي
ڪسرت ڪن ئي ڪين . انهيءَ روزانيءَ ڪسرت جي
ـاڻ ۾ عادت وجهي ڇڏيو . ٽنگن ، ٻـــانهن ، ڇيلهه ،
ڇاتيءَ ۽ پيٽ جـــون ڪسرتون به ٿينديون آهـــن ،

توهانجون عادتون ۽ توهانجو آواز به. ان لاءِ حصي رسي آهن. توهانکي پنهنجي طبيعت کنور نه رکڻ گهرجي، جڏهن به کنهن پارٽيءَ يا محفل ۾ هجو ته منهن تي سدائين مشڪ رکو ۽ توهانجي پر پاسي ۾ به کو آهي ته انجو پنهنجيءَ شخصيت ڏانهن ڌيان ڇڪايو. توهين جڏهن به کنهن پرش سان بحث ڪرڻ شروع ڪيو ته ائين نه محسوس ڪيو ته توهين کو هن کان گهٽ آهيو. ان لاءِ توهان ۾ پستڪن پڙهڻ جي عادت هجڻ گهرجي. سدائين بئي جو من جيتڻ جي ڪوشش ڪيو. اجائيءَ واد وواد ۾ نه پئو.

**اُٿڻ ويهڻ :-** ڪٿي به وهو، پند ڪيو يا بيهو ته ڪافي ڌيان سان. توهان فضيلت جون هيءُ عادتون آدم قد آئيني اڳيان بيهي استعمال ڪرڻ سان سکي سگهنديون. استريون اڄ هر ڏس ۾ اڳيان وڌي آيون آهن. هاڻ اسين گهر جي چوديواريءَ اندر بوسائجي وهڻ جون عادي ڪين آهيون. اسين پل ڪيتريون به هوشيار ۽ آزاد طبيعت واريون هجون، پر سمي جو احساس ۽ پوترتا هجڻ ضروري آهي.

**صحت :-** سونهن نکي به تڏهن سگهندي، جڏهن صحت هوندي. صحت سينگار کان الڳ ڪڏهن به ٿي ڪانه سگهندي. ان لاءِ ضروري آهي ته توهانجي چمڙي اوجل ۽ ڪومل هجي، توهانجي

نهن؟ اهڙين حالتن هيٺ استريءَ لاءِ آسائش جا
بل آهن ڪٿي؟ ڪاڏو ڪائيندي ته اهو به ويندي
ڪڙو ٿيهندي.

ڪڍهن ته ڪيس منجهند جي روٽي به
صيب ڪانه ٿئي، هڪ ته شايد گهر کان ٻاهر رڌل
اڏو سندس صحت سان ٺهڪي نٿو يا ته ٻاهرئون
هڙو خرچ ڪرڻ جي هن ۾ توفيق ڪانه آهي. ڪي
ڪي استريون ته پاڻ ئي پيٽ ڏانهن به گهٽ خيال
ين ۽ ٻوءِ گهر موٽندي ٿڪاوٽ ۽ هيڻائي پيٽون
حسوس ڪن ۽ گهر گهڙڻ سان کيڏائي ڪم سندس
انتظار ڪندا رهن، جنهن مان ٻهريون ٿئي شام جو
جو کائڻ لاءِ ڪجهه ڇپو ڇورو تيار ڪرڻ ۽ ان کان
ٻوءِ رات جي مانيءَ جي تياري ڪرڻ. ماني کائڻ
جي وقت تائين هو اهڙو ته ٿڪجي پون جو ٻورو
ڪاڏو به ڪين ور تائين. اهو اثر سندن تندرستيءَ
لي ٿئي ۽ هو پاڻ کي ضعيف ۽ ٻيليون محسوس
ڪن. گهٽ کاڌي ۽ پاڻيءَ جي ڪري سندس
هاضمي تي اثر پوي ۽ قبضيءَ جو به انديشو رهين.
بدنل تندرستيءَ ۽ ٿڪاوٽ جي ڪارڻ هو موجود
جيون گهارڻ جو سک به ڪين ماڻي سگهن. سياءَ ۾
به چڙٽيون ۽ خفي ٿين. گهر يا آفيس جي نوري به
هيٺ مٿائين ڪين بيزار ڪيو ڇڏي ۽ اجايون اجاين

جنجو استعمال ڪرڻ سان منهن تي گهنج جلد ڪين
پوندا.

**جذبات :-** توهانجي جذبات ۾ سدا بهار جو راز
سمايل هجي ته ڪيترو نه سٺو. اجاين ويچارن کي
دور هٽائي، ڪل خوشيءَ طرف وک وڌايو. توهانجو
مکڙو مشڪندڙ هوندو ته سڀني کي ڀيون وڻنديون.

## ٥- آسائش جون ۽ گهڙيون :

ناريءَ هاڻ پرش کي سهارو ڏيڻ سندس ڪن
جوابدارين کي پنهنجن ڪلهن تي کڻي ورتو آهي.
پنهنجي اهڙيءَ ريت هر ڏس ۾ پنهنجيءَ لاءِ سمپورڻ
سهڪار ڏيڻ جي پنهنجي آهي. هن مثال هاڻ هوءَ ڀاري بوجهه
کڻن آهي. هوءَ گهر جو ڪم ڪارڪري ٿي ته آفيس جو
بوجهه به سنڀالي ٿي. ائين ڪندي پنهنجي دماغي
چاهي جسماني طرح ٿڪجي پوي ٿي. آفيس ۾ ايندي
ويندي به سندس ڪيترو وقت ڪونه ٿو لڳي، ڇو ته
وڏن شهرن ۾ آفيسون گهر کان ڪيترو دور ٿين.

آفيس مان ٿڪي ٽٽي آيل ناريءَ لاءِ گهر ۾ پيرن
رکڻ سان گهرو حاجت جو ڇنو تيار ٿي وڃي. ان
وقت اگر سندس پنهنجي پنهنجي شخصي چاڪريءَ جي
طلب ڪري، ته گهر جي ناري ڪيڏانهن پنهنجو
چت لڳائي. گهر ڏانهن، پنهنجيءَ ڏانهن يا ٻارن

ڏانهن ڪندي يا هٿن ۽ پيرن ۾ ڇڪ پيئي محسوس ٿيندس. ان کان سواءِ جو ٻيو اثر ٿئي، اهو آهي ننڊ جو ڦٽڻ، بي آرامي، ساهه کڻڻ ۾ سوڙهه ۽ ٽنگن جي ڪڙي دک دک. ڪن استرين جي حالت ۾ وري ٿڪاوٽ جي ڪارڻ ماهواري انداز کان وڌيڪ ۽ پيڙائيندڙ ٿئي.

هنن حالتن کان بچڻ لاءِ هيٺيون ڏهه هدايتون ڌيان تي رکي سگهجن ٿيون.

(١) ڪڏهن به اُبهرائيءَ ۾ نه کائو. ٽيبل تي ويهي، پنهنجن گهر جي ڀاتين سان گڏ مزي سان کائو. ڪنهن به ڳالهه تي ڪل ڇرچو هوندو ته دک ۽ ڳڻتيون دور ڀڄي ويندا. گڏ جي کائڻ سان پنهنجائي وڌي ٿي ۽ هڪ ٻئي لاءِ آدرياءُ جو صدق به پيدا ٿو ٿئي.

(٢) هر ٽين چئين ڪلاڪن کان پوءِ کاڌو کائو ۽ پوري انداز ۾ کائو. توهان جي کاڌي ۾ پروٽين خوراڪ جهڙوڪ: چيز، دال، کير، گوشت، مڇي وغيره، ڪاربوهائيڊريٽ يعني کنڊ، چانور، روٽي، گجرون، پٽاٽا وغيره، سٽپ يعني مکڻ، گيهه، تيل وغيره، وٽامن يعني ميوا ۽ ڀاڄيون هئڻ لازمي آهن. کاڌي کائڻ جا وقت مقرر ڪري ڇڏيو. روزانو

ڳالهين جي بہ پيڻون ڏهڻي ڳڻتي ڪن. وري ... جو
پورو آرام ۽ آسائش نہ هوندن تہ جان مان ٿــي بيزار
ٿيو پون.

جسماني چاهي دماغي ٿڪاوت جــا آثار چهري
تي ضرور نظر اچن. جيڪي ڏک کي اندر ڳيهڻ
جون عادي هونديون آهن، اهي ڪڏهن ڪڏهن بہ
اکر ٻولي بہ وهنديون آهن. ڪڏهن تہ اٿين بہ ٿيندو
آهي جو ٿيم صحت جــا نشان سندن بــدن تــي بہ
ظاهر ٿيندا آهن. اکين جي هيٺان ڪارن داغن جي
روپ ۾، يا وري رت جي گهٽتائي ڪــارڻ چهري
تي پيلاڻ بہ نظر ۾ ايندي آهي. چــهري ۾ گهنج
بہ پون تہ ڪڏهن وري وقت کان اڳہ ٿــي وار اڇــا
ٿيڻ شروع ٿين، جنهن ڪــري عمر جو وڏو ســدو
پڌجي وڃي.

سريرم وڏيڪ ٿاڻ جــي ڪارڻ بعضي مٿي جو
سور بہ ٿئي، پر جي دماغي ۽ جسماني ٿڪاوت اڃا
بہ گهڻي هوندي تہ اُمنگ ۽ احساس بہ مري وڃــن،
ڳڻتيون اچي ورائين ۽ ڪڏهن تہ مــرگهي ۽
جي بيماري بہ منهن ڪــدي. هر ڪم مــان چاهہ
نڪري وڃي، ڪنهن بہ ڪم تــي ڌيان لڳائــي نہ
سگهجي ۽ هر وقت ڍپ ٿي ڍپ پيو محسوس ڪجي.
اهڙي قسم جي ناري پيڻي مٿي ڳوري هڻڻ جــي

جي وندر ۽ فرحت جي فرصت.

(٦) صحت ۽ روپ جي بچاءَ لاءِ روزانو ڇهن کان اٺن ڪلاڪن تائين ننڊ لازمي آهي. اگر جلد ننڊ نه ايندي هجي ته بستري داخل ٿيڻ کان اڳ گرم پاڻيءَ سان سنان ڪريو يا گرم کير پيئو. اڃا به جي بي آرامي حيران ڪندي هجي ته ڪنهن ڊاڪٽر سان علاج ڪريو.

(٧) وندر لاءِ ڪنهن نه ڪنهن شغل جو سهارو وٺڻ به سٺو آهي، جهڙوڪ: ڪپڙا سبڻ، مڙهڻ، ڀرت ڀرڻ، تصويرون ڪڍڻ، گل ۽ ڳڏيون ٺاهڻ، ڪوِتا ۽ ڪهاڻيون لکڻ، صحتمند ڪتاب پڙهڻ وغيره. ائين ڪرڻ سان توهان جو ذهن وندريو رهندو.

(٨) منهن تي مشڪ هوندي ته چهرو پيو چمڪندو. اهو به تڏهن ٿي سگهي جڏهن زندگيءَ جي هر ڏاڪي پيچ کي توهين منهن ڏيئي سگهنديون. هر دک ۽ تڪليف جو سامنو ڪري سگهنديون. هڪ ٻئي جو ساٿ، سهڪار ۽ پريت پرچڻ سان توهانکي به محبت ۽ مان ملندو.

(٩) توهان جو پتي صبوح جو ڪم تي هليو ٿو وڃي ۽ شام جو ٿڪجي واپس ٿو موٽي. توهين ڪيس ڪيڪاري سندن آجيان ڪيو. مڙس، ٻارن ۽ نوڪرن

توهان کي گهٽ ۾ گهٽ پاڻيءَ جا ڇهه گلاس پيئڻ گهرجن.

(٣) صحت جو روپ قائم رکڻ لاءِ روزانو ڪسرت ڪرڻ به ضروري آهي. نوجوان نينگرن لاءِ ٽينس، بئڊمنٽن، باسڪيٽ بال، ترڻ ۽ نچڻ سٺيون ورزشون آهن. گهر ڌياڻين کي وقت جي تنگي رهي ته اهي وري بسين ۽ ٽئڪسين جو ٿوري ٿوري مفاصلي لاءِ فائدو وٺن، ان کان بهتر ته به پير پيري هلن ته سٺو. استريءَ لاءِ گهر جو ڪم به ته هڪ قسم جي ورزش آهي.

(٤) سدائين اونها ساهه کڻو ۽ آهستي آهستي ڪري اهي ٻاهر ڪڍو. ڏينهن ۾ ٢-٣ دفعا ائين ڪريو. ٿڪ هجي ته به ڪريو. اونهن ساهن کڻڻ سان ڦڦڙ مضبوط ٿيندا ۽ مشڪن کي تازي آڪسيجن ملندي.

(٥) روزانو ٻه دفعا ٿڌي يا گرم پاڻيءَ سان سنان ڪرڻ سان به فرحت ملندي. پنهنجي من ۽ سرير کي آرام ڏيو. پنهنجن ٻارن کي ويهي ڪڏهن ڪڏهن آکاڻيون ٻڌائينديون، ته نه رڳو ٻارن جو من موهي سگهنديون پر پاڻ به فرحت محسوس ڪنديون. بسين يا ريل گاڏين ۾ جيڪڏهن وڏي مسافري ڪرڻي آهي ته ڪونه ڪو ڪتاب کڻي ويهي پڙهو. وندر

ذريعي ڪو مذاقي پارٽ ادا نه به ڪيو هجي پر
هوءَ رنگ منچ ۽ فلمي پردي تي مذاقي پاتر ۾ اوس
ئي آئي آهي.

حقيقت آهي ته ناري سدو مذاق ڪين ڪري، پر سندس سڀاءَ ۾ مذاق جو ذائقو واهه جو هوندو آهي. ڪليوپيٽرا کي عام طرح سونهن جي راڻي ڪري سڃاتو ويو آهي، ايترو جو هن مارڪ انٽوني ۽ سيزر کي به پاڻ تي فدا ڪري ڇڏيو، ڇو ته هن ۾ چرچي ڪرڻ جو جذبو هئو. انٽونيءَ هڪ دفعي مڇي پڪڙڻ ويو. هن لڪڙيءَ ۾ حق پڌي ان کي تلاءَ ۾ وڌو. ڪليوپيٽرا ڇا ڪيو، جو ڪنهن ٽوليءَ جي معرفت هڪ مٺل مڇي ڪٽي انٽونيءَ جي حق ۾ اٽڪارايائين.

جون آف آرڪ به تمام خشڪ سڀاءَ جي استري هئي. نيپولن جي ڙال شهزادي جوسفائين مذاقي سڀاءَ جي ڪري مشهور هئي ۽ هوءَ پنهنجو اهو اظهار پوشاڪ ڏاران ڪندي هئي. البت اسڪاٽ جي راڻي ميري سو گنڀير سڀاءَ جي هئي.

سياسي نيتائن وٽ مذاق ڪرڻ جو ڄڻ ته وقت ئي ڪين هوندو آهي، پر سروجني نائيڊو هڪ اهڙي سڀاءَ جي هئي. نه رڳو ڪيس چرچي ڪرڻ جو ڏانءُ

ڏانهن لاغرظائي ۽ چتو پورڻ سان توهان جي نسن تي ان جو اثر ٿو ٿئي. ٻنهنجي پٽيءَ جي اوڳڻن کي نظر انداز ڪري هن جو سهڪار پائڻ لاءِ هن کي پاڻ ڏانهن ڇڪيو، تنهن هوندي به زال کي مدد ڪرڻ لاءِ هوءَ گهر جون پاڃيون ته وڃي سگهي ٿو، پر ٻارن کي سنان ڪرائي اسڪول لاءِ تيار به ڪري سگهي ٿو.

(١٠) هڪ ٻن ڏينهن لاءِ ٻاهر هواخوريءَ لاءِ وڃڻ به آسائش جهڙو ئي آهي. تازي هوا، ماحول جي بدل سدل، مسافري ۽ منورنجن توهان جي روزاني ڪرت ۾ ڦيرو آڻيندا ۽ توهانکي به ان مان فرحت پيئي ايندي.

## ٦- ناريءَ ۾ مذاق جو گڻ:

ائين آهي ڇا ته ناريءَ ۾ صرف سندرتا جو ئي انيڙ ڪبو آهي؟ عام طرح اهو هڪ سوال ئي هوندو آهي ته ڇا سچ پچ ناري مذاق ڪري ڄاڻي؟ ڪي پرش ته ائين چوندا آهن ته مسخري ٽيڻ جو ور صرف مردن کي ئي مليل آهي، اگر ائين هجي هان ته انگريزي اخبار "پنچ" (Punch) جو سمپادڪ ڪا ناري ڇو ڪين هجي ها، يا اخبارن جا هاسيه ڪالم نارين ڇو ڪين لکن هان. ناريءَ پل قلم

پا وري چوندي : ”عجب آهي جو توهانجي خميص
جي ڪالهي وٽ ۾ لپسٽڪ جو لال داغ آهي ، پر
اهڙي ڪهڙي عورت هوندي جا توهان جهڙي
ندتي کي پائيندي هوندي؟“ ان وقت پلا ڪهڙو
بتي هوندو جو چوندو ته اهو داغ برابر هڪ جوان
استريءَ جي چپن جي لاليءَ جو آهي!

نارنيءَ ۾ اهو به گرط هوندو آهي جو هوءَ هر ڪا
بالهه اشارن ۾ سمجهي ويندي آهي. البت هن گرط
ر گهٽ ڪرڻ سان کو هنن جي مذاقي سياءَ تي
ر پاءَ ڪين ٿو پوي. اهڙين استرين مان هڪ
امريڪي چرچائي شاعرا ء کهاڻي نويس هئي.
هوءَ چوندي هئي : ”نينگر پاڻي ڪهڙي قسم جي به
عينڪ چو ڪين پائي ، مجال آهي جو مرد هن جي
عينڪ کي ڏسن.“ (مردن جي بُهرين نگاهه البت
استريءَ جي ڳچيءَ کان هيٺ پوندي آهي) يا وري
چوندي هئي: ”آرسي ئي استريءَ جو بهترين
ساٿي آهي.“ هاليوڊ کي هوءَ ”پاترين جو ڪنڊ“
ڪري سڏيندي هئي.

ڪليئر بوٿ نوس هڪ ڪتاب لکيو آهي ،
”استريون“ (The Women) جنهن ۾ هن مذاقي
ماحول پيدا ڪيو آهي ۽ سندس ان ڪامياب ڪوشش
تي فلم به تيار ڪئي وئي آهي ، فلم ۾ سب استري

هوندو هو، پر ڪيس مشڪ ۽ ٽهڪن سان ڀ ڳي پيار هوندو هئو.

اڄ جي زماني ۾ سراسري طور ناري مذاق ڪري جاڻي؟ ڪيترين شادي شده زالن کي وڻندڙ ۽ مذاقي سڀاءَ تي پاڻ کي هيرائڻو پوندو آهي، ڇو ته پنهنجو گرهست جيون سکي رکڻ لاءِ هوءَ اهو ضروري سمجهنديون آهن. هنن ۾ اهو هڪ قسم جو گڻ هوندو آهي، جو هر طرف کان هوءَ مذاقي ماحول پيدا ڪرڻ جي ڪلا سکي وينديون آهن؛ جنهن ڪري مشڪلن جو اَنت ٽهڪڙن ۾ ٿيندو آهي. پتني اهو ڏسندي آهي ته سندس پتي ديو، جو آفيس مان دير سان ٿڪجي ٽٽجي گهر ٿو اچي، ان جي خميص جي ڪلهي وٽ لاليءَ جو داغ ڏيکاري ٿيو، جڏهن صبوح جو آفيس لاءِ پاتل پوشاڪ بلڪل صاف ۽ اُجلي هئي. اهڙي وقت مذاقي سڀاءُ رکندڙ پتني ڇا ٿي ڪري؟ ڪرڪر ٿي ڪري؟ ڪنجهي ۽ ڪرڪي ٿي؟ يا چڙ مان پنهنجي پتيءَ کي ٽوڪي چوي ٿي: ”هاڻ خبر پيم ته ڇو توهان کي آفيس ۾ ايترو گهڻو ڪم آهي؟“ نه، بلڪل نه. مذاقي سڀاءُ رکندڙ استري مشڪي پنهنجي پتيءَ جو آدر ستڪار ٿي ڪري ۽ چوي ٿي: ”مئو ڌوٻي ڪپڙا ڪهڙا ٿو ڌوئي، توهان جي ڪپڙن تان پورا داغ به ڪين ٿو لاهي.“

مهنجي پوري ٿيڻ جي چنتا وڌندي ويندي ۽ تڏو
ساهه کڻي چونديون: "پگهار پوري نه وٺي ۽ پر
مهني پوري ٿيڻ ۾ اڃا ڪيترا نه ڏينهن پيا آهن."

توهين پئسن جي ضرورت محسوس ڪنديون ۽
ان جي شڪايت ور ور ڪري پنهنجي پتيءَ سان
پيئون ڪنديون ته گهر ۾ هيءَ نه هيءَ شيءِ کٽي
پيئي آهي. پنهنجي پتيءَ کي اهي شيون خريد
ڪرڻ لاءِ بار بار چونديون. اهڙي طرح مهني جي
١٥ تاريخ کان پوءِ توهان وٽ هڙئي خلاص ٿي ويو
ڏسبو، پر جي بائي پئسو بچيل هوندو ته اهو به
ڪڍڻ چاهينديون يا ڪنهن نه ڪنهن کان ڪجهه
اڌارو وٺنديون.

ڪنهن کان جي قرض ورتو هوندؤ، ته ان جي
لاهڻ جي پڻ مهني چنتا لڳندؤ ۽ اهڙيءَ طرح هر
مهني ڪوٽ هلندي رهندي، ان جو ڪڏهن به انت
ڪين ايندو.

دل ۾ سوچينديون ته توهانجي پتيءَ جي ڪمائي
ان کان وڌيڪ هجي ته ڪيترو نه سٺو، پر سڀيون
نوڪريون ملڻ ڪو مسخري ته ڪانهي ۽ هر ڪنهن
کي ته عهدا ملي ڪونه سگهندا. ويچارينديون ته ٻين
جي گهرن جون زالون ڪيئن نه خوش نظر اينديون
آهن ۽ سندن گهر به ڪهڙا نه صاف ۽ اوجل ڏسڻ ۾

پاتر آهن، جي ٻلين وانگر ٽيون هٿين ٻڌي ٻون.

امريڪا جي هڪ ٻي اديبا هيلن روائلنڊ پنهنجي مذاقي لکڻيءَ ڪري مشهور آهي. سندس ڪجهه چوٽيون آهن:

”جڏهن توهين ڏسو ته ڪي ڇوڪريون ڇوٽيون شادي ڪرڻ چاهين، ته شايد توهين ڪين سمت ۽ جاهل وينل ڏسي ڪار ڪائو.“

”هڪ انسان جي پل أسي، ٻئي انسان جي ٻشتي آهي.“

”ڇوڪري جڏهن شادي تي ڪري ته هوءَ ڏيان چڪائڻ بدران ٻين جو ڏيان ٻاڻ ڏانهن تي چڪائي.“

”هڪ فارمولو = پيار ← ڇڪ ← شادي ← جهڳڙو ← طلاق ← ڏڪار.

البت ائين آهي ته زالون مذاقي انهيءَ ڪري ٻ ڪين ٿين جو ڪين مرد ڪي مائل ڪرڻ لاءِ سونهن ۽ سينگار جو سهارو تو ونٺو ٻوي ۽ مرد ٻ مذاقي ٻتنيءَ کان سهٽي ٻتني وڌيڪ پسند ڪن، انهيءَ ڪري ٻ مذاق، استريءَ جي سياءَ ٻ گهٽ آهي.

## ٧ـ اُيٽ مان پورت

مهني جي ڏهين تاريخ ايندي مس ته توهانکي

ڪي نہ ڪي پاسيرو ڪري رکڻ گهرجي.

جنهن ڪٽنب جي اُپت بلڪل ئي گهٽ هجي تہ اُنهن کي اُپت جا ٻيا طريقا ويچارڻ گهرجن، جهڙوڪ ڪپڙا سبڻ، پراڻن ڪپڙن جي مرمت ڪرڻ، وڏيون پاپڙ ڪرڻ، ڏر ٺوٻو، پرت وغيره.

جڏهن بہ سيڌو خريد ڪرڻو هجي تہ بہ تنهن دوڪان بچي جتان گهٽ اگهہ تي ڪا شيء ملي تہ اُتان ئي وٺجي. ڪي سهڪاري دوڪان، فائدي جي حالت ۾ گراهڪن کي بونس بہ ڏيندا آهن. ڪڏهن بہ اوڌر تي ڪي ڪين وٺجي، ڇو تہ ائين ڪرڻ سان توهان جي گهرج گهٽجڻ جي بدران وڌڻ لڳندي.

هر وقت گهر جي خرچ جو انداز ڪڍجي ۽ ٻوء ئي سوڙ آهر پير ڊگهيرجي. هر مهني گهر ۾ خريد ڪرڻ وارين چيزن جي يادداشت ناهيو ۽ خريدڻ جي وقت انهن تي غور ڪيو تہ واقعي ڇا ضرور آهي، جيئن توهين پنهنجي گهر جو خرچ گهٽائي سگهو.

ڪوشش ڪري اُهي کاڌي جون شيون خريد ڪيو جي سستيون ۽ قوت بخش هجن. سنڌيءَ ۾ اهڙي قسم جا ڪتاب آهن. ڇو تہ ائين تہ آهي ئي ڪين تہ جا شيء سستي هوندي، اُها قوت بخش ئي هوندي.

ايندا آهن. تنهن کان سواءِ گهر جي هر شيءِ نه
موجود هوندي آهي.

اهڙن گهرن جون زالون ڪاڏو به قوت بخش تيار
ڪري سگهن. گهر جي هر ڀاتيءَ وٽ هوند آهر لائق
ڪپڙو به موجود رهي. ڪڏهن ڪڏهن هو سئنيما
تي به وڃن ته سال ٻي سال شهر کان ٻاهر گهمڻ به
نڪرن. ٿوريءَ پگهار سان هيءُ سڀ ڪيئن تو
ممڪن ٿئي؟

گهر جو هر ڪو ننڍو چاهي وڏو ڀاتي گهر جي
آيت آهر سکيو ستابو گذاري سگهي ٿو، جي گهر جو
خرچ ۾ هو ڪجهه اهڙا نمونا اختيار ڪري ته. آيت
آهر کپت ڪرڻ سان توهان جي گهر ۾ سدائين آنند
۽ خوشي هوندي. ان لاءِ بچت جي عادت ڌارڻ
کپي. ڪي نه ڪي پاسيرو رکيل هوندو ته مينهن
وسندي ڪم ايندو.

هر ڪٽنب کي پنهنجي بجيٽ تيار ڪرڻ گهرجي،
جنهن ۾ پهرين ضروري خرچ جا اسم سمايل هئڻ
گهرجن. جهڙوڪ مسواڙ، سيڌو، ڪپڙو، تعليم، دوا
درمل وغيره. ان کان سواءِ ڪجهه نه ڪجهه بچائڻ جو
ويچارڻ به ضروري آهي. جيڪو ڪجهه ڪمايو تو
وڃي، اهو مڙيوئي خرچ ڪرڻ ته ضروري ڪين
آهي، اها نه سياڻپ آهي ۽ نه سهوليت. هر مهني

جو پڻ رکندو ئي ڪين آهي ۽ انهن کي واهيات ۽
ڪواس ڪري سڏيندو آهي؛ تنهن هوندي به
ڪڏهن ڪڏهن هو رستو پار ڪندي ٻلي جي
لنگهڻ تي ويچار ڪندو آهي. هن ڀرم کي ڀلا ڪهڙو
مهتو آهي؟ اگر ٻلي به منش جيان ڳالهيون ڪندي
هجي ها ته چئي سگهي ها: ”اڙي منش! جنهن
رستي تان تون ٿو لنگهين، اهو مون لاءِ به وگهن پيدا
ڪندو.“

زالون ۽ ڀرم —

ڀرمن جو صحت سان اهڙو ئي لاڳاپو آهي، جهڙو
منووگيان جو سرير سان. سماجڪ ڪارڻ به ڪي وهم
ته تمام ڀينڪر به ثابت ٿيا آهن. چوڻ ۾ ايندو آهي
ته ڪٽنب ۾ نياڻيءَ جو جنم ڪٽنب تي سراپ ڪارڻ
ٿيندو آهي، پر پٽ ڄڻڻ طوفان ننڊرانو هوندو آهي
جو مڪتيءَ پائڻ لاءِ هوندو آهي. اهو سڀ هجي
هان ته اڄ سماج ۾ وڏو ترتلو مثل هجي هان. هن
ويچار ڌارا پنهنجان استري جاتيءَ لاءِ ڌڪار جو اهڃاڻ
ملي ٿو ۽ اهو به پرش جي پرمپرا ڪري. منووگيانڪ
رائي انوسار هر ڪا جنس هڪ ٻئي تي آڌار ٿي رکي.
خالص هڪ ئي جنس اڪيلي طور دنيا ۾ زنده
رهي ڪين سگهندي. هن حقيقت کي پرکيندي به
ڀرمن ڌارن مان جي جاهليت کي پڌرو ڪرڻ

ٻن چئن دوڪانن تان اگهه پڇائي، جتان به سستي اڌ جو فير پوي اُتان چيز خريد ڪيو، ائين به مهڻي جي آخر ۾ توهين ڪجهه نه ڪجهه بچائي سگهنديون. وڏن شهرن ۾ پاڇين ۽ ميون جا پڌا واپاري ٿيندا آهن، جن وٽان ريزڪيءَ جي قيمت ۾ شيءِ سستي ملندي آهي، ضروري اندازي ۾ چيز اتان خريدي ڪري ٿي سگهجي. گهر لاءِ ڪٽڪ، چانور، تيل، مصالح ته سڄي سال لاءِ ڪٺا وٺي رکي ٿا سگهجن. ائين جو به ڪجهه بچي ان ۾ پنهنجو ئي فائدو آهي. ان هدايت تي عمل ڪيو ته توهانکي ضرور اپت مان پورت پوندي ۽ توهانجي جيون ۾ هڳاءُ ايندو ۽ اُنتيءَ ڏانهن وک وڌائي سگهنديون.

## ٨- وهمن ۾ وڪوڙيل ناري

وهمن جو اثر استرين ۾ جان تان وڌيڪ ٿيندو آهي. من ۾ سنسو پيدا ٿئي اهو آهي آد جي روايت کي سمجهڻ کان سواءِ گرهڻ ڪرڻ، چاهي اهو سائنس انوسار ممڪن هجي يا نه.

ڀرمن مٿان ڀرمن جا ڍير چڙهندا رهندا آهن، جي ڪڏهن ته ڪافي نقصان به ڪن، وقتي ته زندگي زهر ڪيو ڇڏين ۽ موت جو ڪارڻ بڻجي پون. اهو عام طور هوندو آهي جو پڙهيل طبقو ڀرمن

ڙيا ٿي هوندا آهن. مثلن ڏائڻ وهم کان اڳــ سوُر
ائيندي آهــي، پر جنهن کــوڻيءَ پر هـــوءَ سوُر
ائيندي هجي ان کي ڪنهن به قسم جــي ڊري نه
هجي، مڃاڻ شيطان آتمائون نه اچي ڪوڻيءَ پر واسو
ڪن. ڪوڙو نه خطرناڪ وهم آهـي. "ماتا" جــي
وڳي لاءِ ڊاڪٽري علاج ٿي نه ڪيو ويندو آهــي،
مڃاڻ ماتا ناراض نه ٿئي، پاڻ پوءِ مريض جـــو موت
ٿئي. ڪوڪي ۽ ڪپ جو سرپر تـــي گهاءُ ٿئي تـــ
ٿانءِ جو چيٽو بڌو وڃي، جنهن ڪارڻ پاڻ زخم اڳرو
روپ اختيار ڪري ۽ ڪڏهن ته جان کـي به هاڃي
رسي. عام طور ڪتي جي چڪ لاءِ ١٤ سيون هڻايون
وينديون آهن، پر ڪي وهمي شخص چـــون ته اهو
شخص اگر ١٢ کوهن ۾ ليٽو پائيندو ته ڪتي جـــي
چڪ جـــو اثر ويندو رهندو. واهيات ويچار آهـــي
هيءَ. ڪن ٻوڻن ۾ نئين ڄاول ٻار کـــي ڪاڏي جو
پرماڻ گهٽ ڏين، اهو ته انياءُ آهي. پاڻ نئين ڄاول
ٻار کي وڏ يڪ قوت بخش کاڌو ڏيڻ گهرجي، جيئن
هن جي هاضمي ۽ بدني واڌ تي خراب اثر نه پوي.

ڏالون چون ٻار کي نظر لڳي آهي ۽ اک جـــو اثر
ان جو هڪ ڪارڻ ڄاڻائين ۽ لوڻ ٻـار مٿان گهوري
باهه ۾ وجهن پر لوڻ ته باهه تي تڙڪاءُ ضرور ڏيندو،
اهو آواز ٻڌڻ سان مڃيو ويندو آهي ته بـد نظر دور

ڪهڙي سياڻپ آهي. وگيان ته مونث ۽ مذڪر جي ميل سان، منش کي اُتپن ڪيو آهي. پُرش ٻي آهي جنهن استريءَ جي گود مان جنم ورتو آهي. ڪن هندن ۾ هڪ اهڙو به وهم هوندو آهي ته استري اگر ڏڏيل ٻه ڪيلا کائي يا ڪڻهن ٻه اناج جا ٻه ڳنڍيل ٻل داڻا کائي ته هوءَ جاڙن ٻارن کي جنم ڏيندي. گرڀ گيان جي ڄاڻن هن ڀرم کي بيوقوفي سڏيو آهي.

ڀارت جي ڪن ايراضين ۾ پُرش پهرين پوري وڏيءَ سان وڏن سان وهانءُ رچائيندا آهن، جيئن ڪين ڪا بدنظر نه لڳي. جيڪ ڪسي وري رستو پار ڪندي وات تي وڏوا يا برهمڻ نظر اچي ته اهو سٺو سوڻ ڪين ڳڻيو ويندو آهي، ان جي بدران جي ٻه برهمڻ يا ڪا سهاڳڻ هجي ته سٺو سوڻ چوڻ ۾ اچي، يا وري ڪو شخص مسافريءَ تي ويندو هجي يا شادي ڪرڻ ويندو هجي ۽ وات تي اگر ٻلي رستو پار ڪري، يا ڪو شخص مٿي تي تيل ڪڻي ويندو هجي ته ان اپسوڻ جي باوجود بعضي ته شادي به مهمل ڪيو ڇڏين، ان جي بدران جي ٻگهڙ رستو پار ڪري يا چوڙين وڪڻڻ وارو ڏسڻ ۾ اچي ته اهو سٺو سوڻ ڳڻيو ويندو آهي.

وهم ۽ صحت -

ڪي ڀرمن جا نمونا ته مرڳو بسي واجبي ۽ اڻ

# ٤- ناري سندرتا

١- ناريءَ جو سندر روپ
٢- وارن ۾ ور ويچ
٣- ڳلن جيان مهڪڻ جو راز
٤- گرميءَ ۽ سرديءَ کان سونهن جي حفاظت

## ١- ناريءَ جو سندر روپ

ناريءَ جي سندرتا کي اڀارڻ ۽ اوج تي آڻڻ لاءِ
چهرو ناريءَ جي سندرتا جي هڪ سڌي چٽر سمان
آهي. فرينچ نينگريون ساريءَ سرشتيءَ ۾ سندر
ليکجڻ ۾ اينديون آهن. البت هڪ دفعو هنن ڏانهن
نهارڻ کان پوءِ، جڏهن ٻيهر نهاربو ته محسوس ٿيندو
. هنن ۾ اسان ديش جي نينگرين جي ڀيٽ ۾ ڪا
ڏيک سندرتا ڪين آهي.

هڪ ناريءَ جي سونهن جو مکيه مرڪز اکثر
ڪيون ٿينديون آهن. ناريءَ جو سروپ اکين جي
ذلين ذريعي جهلڪندو آهي. ڇو ته ناري چرتر
ڪ اهڙي روشني آهي، جا ساريءَ دنيا جي
لين تي حڪومت ٿي ڪري.

ٿي ويئي آهي. سانئيءَ جي حالت ۾ به مريض جي ساري سرير کي هيڊ لڳائي، سنڌس ڪُٽ کي پيلي رنگ جو ڏاڍو ٻڌو ويندو آهي، ڪڏهن ته وري ڏاڍي سان ڪنو پڪي يا طوطو ٻڌو ويندو آهي ۽ مريض مٿان پاڻي هاريو ويندو آهي. سانئيءَ جو مرض ڇا ائين ڪرڻ سان لهي ويندو؟

ڏڪڻ ڀارت ۾ زالون هڪ ڏيڏر کي ڪجهيءَ جي وچٽيءَ سان ٻڌي ان جي مٿان اَنب جي وڻ جا ساوا پن رکي گهر گهر اڳيان گيت ڳائينديون آهن ۽ پيون زالون به ڏيڏر مٿان پاڻي اوتينديون آهن، ان خيال کان ته ائين ڪرڻ سان اندر ديوتا راضي ٿي برسات آڻيندو.

ڪرڙيءَ جي ڪرڻ، گڏهه جي هينگ، ڪتي جي ڀونڪڻ ۽ ٻليءَ جي مياڻوءَ کي ڀارت اندر ڀرمن سان ڳنڍي ڇڏيو آهي. هيءَ سڀ انڌ وشواس آهي، جو ته انهن ڀرمن انوسار جو ڪجهه ڀارت ۾ ٿي سگهي ٿو ته پرديس ۾ ڇو ڪين ٿو ٿي سگهي.

سڄاڳ استرين ۽ پڙهيل طبقي جي نارين کي انهن انهن ڀرمن ۾ ڦاسجي نه گهرجي.

سگھي آهي. استريءَ جون اکيون تيز نه ٿين، پر نرم به ٿين. شوخ به ٿين ته ٺڳيون به ٿين. استريءَ جون اکيون صرف آنسون وهائي ڪين ڄاڻن، انهن ۾ خون جي لالائي به ٿئي. اکيون ناريءَ جي سندرتا ۾ اهم پارٽ ادا ٿيون ڪن. هڪ وار اوهان کي آئيني اڳيان ٺهي پنهنجيءَ سندرتا جو جائزو وٺڻ گهرجي. توهين پنهنجو پاڻ تان پيون ٻلهار وينديون. اهو سڀ سوچي توهان جي ويچارن ۾ خوشي ڊوڙي ايندي، توهانجي دل مشڪندي، توهانجا احساس نچي پوندا.

استريءَ جي دل جا ڀاوَ سندس سندرتا ۽ روپ سان جڙيا پيا آهن. استريءَ جا حياءَ سان ڀريل جذبا جميل برف مثل آهن جي گرميءَ جي سيڪ تي رجن ٿا ۽ رجي پاڻيءَ جا ڦڙا ٿيو پون. استري آهي قدرت طرفان پيدا ڪيل هڪ سوکڙي جو نه سندس خوشيءَ ۾ زندگيءَ جي چشمي جي گڙگڙاهٽ نه آهي، پر سندس اکين ۾ هڪ اهڙو جادو به آهي، جو هوءَ حياءَ جي تنبوءَ کي جلائي ڀسم به ڪري ٿي سگهي. ناريءَ جي سونهن جيتري دلفريب آهي، اوتري خطرناڪ به آهي. ناريءَ جون نگاهون هڪ اهڙيءَ دوربينيءَ مثل آهن، جنهن سان هوءَ دور جي ديوانن تي نظر وجهي

ناري علم آهي، ناري جنگ آهي، ناري چانديءَ جو چمڪار آهي، ناري سورج جي تابش آهي، استري پيڙا جي سيما آهي.

ناريءَ ۾ آهي نانگ جي مستاني چال، خرگوش جي بزدلي ۽ هنس پکيءَ جي ٻن جوڙي نفيسائي ۽ هلڪڙائي.

ناريءَ ۾ بيد جي لچڪ آهي، برف جي ٿڌاڻ آهي، هيري جي سختي آهي، بجليءَ جي تڙق آهي، ماکيءَ جو ميٺاج آهي، وڻن جي پنن جوڙي ٿرٿراهٽ آهي، بادل جي آنسن جو راز آهي.

ناري جڏهن روپ ۽ جوانيءَ سان وار ڪرڻ جي ڪوشش ڪري ٿي ته شانت وايومنڊل تڙقي ٿو اُٿي، بادل گرجن ٿا، طوفان لڳن ٿا، فضا جاڳي ٿي اُٿي ۽ تيسين هيءَ روبڪار هلي ٿي جيسين سندس سيتل هردي ۾ بادل آنسون نه وهايا آهن.

ڊورس-ڊي جي چوڻ انوسار: "سندرتا پرگهٽ ڪرڻ لاءِ هڪ شانتيءَ وارو طريقو اختيار ڪرڻ جڳائي ۽ ٻوءِ اهڙو پرياءُ پيدا ڪرڻ گهرجي، جيئن گلاب جا گل سنگهڻ مهل ڪبو آهي. ائين ڪرڻ سان چهرو ڪلمڪ ۽ ڪومل رهندو، ڳلن تي گلابي گلن جي لالائي پنهنجي ڇاپ خود بخود هڻندي."

استريءَ جي اکين ۾ تيرن واري جنگ جوٽڻ جي

ڪم ارادي واري، سيرت ۽ سير، سمجهو ۽
شش ڪندڙ هوندي آهي. روپوٽيءَ جي پوشاڪ
اهڙي ئي هجي، جنهن مان سندس شخصيت جو
ڪاش ڦهلجي سگهي ڇو ته هر روح يا آتما جو
رشن، منش جي چهري ڏاران ئي ٿيندو آهي.

## - وارن ۽ ڦر ٻيچ

چهري جي سجاوٽ جو مکيه راز آهي وارن جي
جاوٽ، ڇو ته توهانجا وار توهانجي جسم تي تاج
يان آهن. چهري جا ڪيترائي روپ ٿيندا آهن.
گلن سوڙهي پيشاني ۽ ننڍڙي ڪاڏي هجي ته ان
ي موٽيءَ جهڙو منهن ڇٽبو آهي. چهري جي ڳلن
اري هڏي، ڏيگهه ۾ وڏي هجي ته پنهنجن وارن
ا زلف، ڳلن طرف ورائجن ۽ چوٽو اوچو ناهجي.
وٽيءَ جهڙو منهن سونهن جي راڻيءَ ڪليوپٽرا جو
هو.

وڏي پيشاني ۽ ننڍيءَ ڪاڏيءَ وارو چهرو دل
جي شڪل وارو ٿيندو آهي. پيشانيءَ ڪي ننڍو
ڪري ڏيکارڻو هجي ته سينڌ جي وارن کي پيشانيءَ
طرف آڻجي ته پل ڇڳون ڪاڏيءَ واريءَ ليڪ طرف
ـڙن.

وار گهڻو ڪري اپا ئي ڪري ورائبا آهن ۽

ٿي ته ويڄهن دستانن کي به ماري ٿي.

استري ايشور جي سونهن جو انگ آهي.
ناري ڌرتي ۾ نينهن ناريندڙ آهي.
ناري ٻڌڻ ۾ رمجهم جو آواز آهي.
ناري ساراهڻ ۾ خود خدا آهي.

ڇهڻ سان ناريءَ مان بجليءَ جو شاڪ اچي سگهي ٿو. نانگ جهڙو زهر سندن خون جي هر هڪ قطري ۾ سمائجي سگهي ٿو.

سندرتا استريءَ جو ساڄو گڻ آهي. خوشنصيب هوندو آهي اهو مرد جنهن کي خوبصورت ناري نصيب ٿيندي آهي. سندر ناريءَ جي هر حواس مان سندرتا جو ميناس ايندو آهي. سندر ناريءَ جي دل، دماغ، جگر ۽ معدو به سندرتا جي ڄڻڪ مجسم تصوير ٿيو پوي، ڄڻڪ ديوتا پاڻ اچي سندر ناريءَ ۾ واسو ڪندو آهي.

سونهن جو ڏيکاءُ ڪرڻ لاءِ چهري کي چمڪائڻ ته ضروري آهي، پر جسم جي بيهڪ ۽ ڊول کي اپارڻ به ڪو غير ضروري ڪين آهي. صورت، سونهن، سيرت سان چريتر اوچو هوندو ته چند ناتون ساوڌان رهنديون. سڪ ۽ سنيهه کي ڪنهن هلڪيءَ ڌارا ۾ گهلڻو نه آهي. زبان جي هر حرف تي قبضو هئڻ گهرجي. سندر روپ ناري اهڙيءَ طرح ٿي

ي 'ORCHID' نمونو، جو جوان ۽ وچين عمر وارين
ر ين لاءِ سندرا ليکيو آهي. کن وٽان وار ٿورا
ييٺ لاهي انهن مان زلفن جا گهيرا ٺاهيا آهن ۽ پر
هن زلفن جون پڇڙيون تمام سنهيون هئڻ گهرجن.
ريءَ جو روپ ان سجاوٽ ۾ ڏاڍو ڪشش ڪندڙ
ڳندو آهي. اهڙو نمونو ٺاهڻ لاءِ توهان کي خاص
ڪنهن وڏيڪ ساڌن جي ضرورت نه ڪانه پوندي.
صرف وارن ۾ انڪائڻ واري ڪانٽي يا ربين مان ئي
ڪم راس ٿي ويندو.

وارن ٺاهڻ جو بيو نمونو ٿئي، جنهنکي Pompadour
يا Geisha ڪوٺجي. هن حالت ۾ اڳيان ۽ پنيان وار
ڳول ڪري مٿي تي وڏو چوٽو ڪري ٺاهيو آهي ۽
اهو چوٽو ٺيڪ مٿي جي وچ تي ڳوڙهي جيان هوندو
آهي. چوٽي جا گهنج وچٽي هوندا آهن ۽ انهن کي
ربين سان سوگهو ڪيو آهي. ڪنن وٽان ڪومل
زلف لڙڪندا آهن. شام جي وقت ڪنهن محفل ۾
هيڪاري هيءُ نمونو ڏاڍو موهيندڙ ٿيندو آهي.
هن نموني جي وارن جي سينگار لاءِ ڪو عمر جو
ٻنڌڻ نه آهي، پر جي لونگي يا ساڙهي اوڍيل
هوندي نه هيءُ وارن جو نمونو اچا نه موهيندڙ
لڳندو.

اتهاس ساکي تو ڏئي نه ناريءَ کي پنهنجن وارن

اهوئي عام نمونو آهي وارن سنوارڻ جو. البت وارن سنوارڻ جي اوکائي تڏهن ٿيندي آهي، جڏهن ڪاڏي ٻاهر نڪتل هوندي آهي ۽ اکيون اندر پيهل هونديون آهن، اهڙي نموني جي چهري کي Concave ڪاڏيءَ وارو چهرو چئجي. وري ڪاڏي ۽ پيشاني اندر هوندي ته چهرو ٻاهر نڪتل ڏسڻ ۾ ايندو، جنهن کي Convex ڪاڏيءَ وارو چهرو چئجي، ان حالت ۾ اندر پيهل پيشانيءَ مان چڳن کي ورائي آڻبو. گهنڊيدار وار، اهڙيءَ طرح جي سوپيا ڏاڍي وڌائين. اهڙي چهري وارين نارين کي وارن جي لڙي ڳچيءَ طرف ورائڻ گهرجي.

چهري کي اگر ڊگهو ڪري ڏيکارڻو هجي ته وارن کي ورائي پنيان آڻبو ۽ اهڙي نموني سڌائي رهڻ ڏيو. پر جي توهانجي ڳچي اڳ ئي ڊگهي آهي ته وارن کي ڳچيءَ طرف زلف جي صورت ۾ ڏاهيو. ڳچيءَ جي پنيان ڪڍهن ۽ وارن کي گهٽو مٿي ته ڪيو. موڪرن ڪلهن ۽ ٻنيءَ جي ڊول انوسار ۽ وارن کي سجائي ائين هٿائجي جو سر جي سجاوت جو رنگ نکري ٻهي.

وارن کي سجائڻ جا ٻه ڪيترائي نمونا ٿيندا آهن، جي آزمودي آهر هر عمر لاءِ سوپائتا ٿيندا آهن.

وارن کي ڪٽائي ڪيارڻيءَ ڏائين آڻڻ کي چئبو

ڄڻجي سئلُون (Saloon) عورتن لاءِ هـئي ۽ ٻـ هڪ
وزگار جو ذريعو ثابت ٿيو آهي پر ان سان گـڏ هوءُ
ڪيس ڪلا" جو نرمائڻ ڪنديون آهن.

## - گلن جيان مهڪڻ جو راز

اونهاري جي اُس ۽ جهولن ۾، گرميءَ جـو اثر
سم جي چمڙيءَ تـي ٻـ ٿئي ٿو، انهيءَ ڪـري
نهنجيءَ چمڙيءَ جي سنڀال ساوڌانـي، سياڻپ ۽
ڦلتا سان ڪجي. صحتمند آرٿڪ حالتن جي ڪارڻ
ڪيتريون ئي سندرتا جي سامگري رکنديون هيون،
ر چمڙيءَ لاءِ ساوڌاني ته هر موسم ۽ هـر رت ۾
ڻ گهرجي. پنهنجيءَ سندرتا جو خيال رکـڻ لاءِ
وڙانو توهانکي پنڄن منٽن کـان وڌيڪ وقت نه
هرجي، انهيءَ ڪري عمر جـو لحاظ نه ڪـري
هنجي روپ کي سدائين نوبنو رکجي.

چمڙيءَ جي صفائي چهري جي سندرتا جـو راز
ي. ڪريم ۽ پائوڊر ڪري چهري جـي سندرتا
ر وڌنديءَ، پر پاڻيءَ ۽ صابڻ ڌوارڻ چـمڙيءَ
ي ٻـ پرهيز ٿي سگهندي. برسات جـو پاڻي هـر
حاظ کان شد هوندو آهي. منهن تـي صابڻ پوريءَ
ح مهٽيو، خاص ڪري نڪ جي پاسن کـان ۽ ڳلن
۽ ڳچيءَ کي ٻه منٽ ڇـڏي، پوءِ منهن تـان
ابڻ ڌوئو.

تي سدائين فخر ڀئي رهيو آهي ڇو ته وارن جي ڪري ئي هوءِ مردن جي وچ ۾ پنهنجي الڳ شخصيت رکي ٿي ۽ ان ڪارڻ به هوءِ وارن جي حفاظت وڌيڪ ڪندي آئي آهي. البت اڄ جي هڪجهڙائيءَ واري واتاورڻ ۾ هن وار ڪٽائي مردن جي برابريءَ جهڙا به رکيا آهن ۽ هاڻ ته وارن جي سجاوٽ به هڪ ڪلا بڻجي پيئي آهي.

چترڪاريءَ ۽ سنگيتڪاريءَ جيان وارن سجائڻ وارن ڪلاڪارن کي به ڪافي ورهين جو پورهيو ڪرڻو ٿو پوي، جيئن ناريءَ جي وارن ۾ زندهه سونهن جاڳائي سگهن. جيئن هڪ عام رواجي استري به وڌيڪ موهيندڙ محسوس ٿئي.

يارپ ۾ اڃان به وڏن وارن کي مهتو ڏنو ويندو آهي، پر جيئن ته ڪيترين ئي استرين کي وارن جي سنڀال بابت ڪا ڄاڻ نه هوندي آهي ان ڪري وارن جا روڳ به گهيرو ڪن.

دهلي، مدراس، پوني، بمبئي، لکنو وغيره جهڙن وڏن شهرن ۾ استريون وار ته ڪٽائين پر چوٽي ناهڻ جي شوق ڏانهن به مايل رهن. هندستاني عورت جا وار گهنڊيدار گهاٽ پر ڊگها وڌيڪ ٿين.

هاڻ ته ڪيترن ئي هنڌ وارن ڪٽائڻ ۽ وارن سجائڻ جا دوڪان به نڪري پيا آهن، جنڪي

جي اچ وچ جاري رهي سگهي.

ڏينهن جي تپت کان ٻار بچايو، ڇو ته اُس جا تيز ڪرڻا توهانجي چمڙيءَ جي صحت جو ڪامڻ نا هڻن. اهڙيءَ حالت ۾ ٻار سان ڇتي ڪٽو تـــ سڻو. اُس جي ڪري توهانجي چمڙيءَ جي رنگ تي ڪو اثر آهي ته ان کي ڏڌ ۽ ليمي جي پاڻيءَ سان ڌئو. رات جو منهن ڌئو بر پوءِ ان کـــي اگهڻ کان سواءِ ڇڏي ڏيو ۽ صبوح جو اٿي منهن تـــي تازي پاڻيءَ جا ڇنڊا هڻي منهن صاف ڪيو. تي سگهي ته ڏڌ ۾ اڌ چمچو ماکي ۽ اڌ چمچو ليمي جي رس ملايو.

ٻنهنجن هٿن پيرن جي پوري سنڀال ڪيو. هٿن جـي آڱريـــن جا ننهن سدائين ڪٽيو ۽ اهـــي هڪ سريڪا رکو. هٿ نرم رهن ان لاءِ اڌ چمچو گلسرين، اڌ چمچو ملائي ۽ اڌ چمچو ليمي جـو پاڻـــي ملائي انهن سان ڌئو.

چمڙيءَ تي لالائي رهي، ان لاءِ آزيـــن پاڇين کاڻڻ تي ٻار کي هيرايو. گرن تريلن کاڌن کان پرهيز ڪيو. گرميءَ جي موسم ۾ ٽماٽا، ليما ۽ تڏيون رسون وڏيڪ ڪم آڻيو. اگر توهان کي خبر هجي ته توهان کي ڪافي وقت اُس ۾ ٻاهر رهڻو پوندو ته ونڊمن "سي" واريون شيون جهڙوڪ ٽماٽا ۽ ليما ٻار سان گڏ رکو. تازن ٽماٽن جي رس ۾ ماکـــي ملائي پيئڻ

اگر توهانجي چمڙي خشڪ هجي ته صابڻ جو استعمال نه ڪيو، ڇو ته صابڻ چمڙيءَ کي وڌيڪ ٿون ۽ خشڪ بڻايو ڇڏي. ان جي بدران تازو ليمو، کير يا گليسرين ڪم آڻيو. منهن تي چمڪ آڻڻ لاءِ هيٺين رستن مان ڪو به هڪ اختيار ڪيو.

١- اڌ چمچو کير، اڌ چمچو گجر يا ڪاڪڙيءَ جي رس ۽ ٻه ٽي ڦڙا تازي ليمي جي رس جا. انهن ٽنهي کي گڏي پنهنجي منهن تي مکيو ۽ ١٥ منٽن کان پوءِ منهن ڌئو ۽ ٽوال سان اگهو.

٢- گلاب جو پاڻي، گليسرين ۽ ليمي جي رس هڪ جيتري انداز ۾ کڻي، منهن تي هڻي ١٥ منٽن کان پوءِ منهن ڌئو ۽ صاف ڪيو.

٣- چمڙيءَ کي صاف ڪرڻ لاءِ شڌ ماکي ڪم آڻيو. ماکي منهن جي چمڙيءَ کي صاف ڪري ٿي، پر صحت به بخشي ٿي. ڏهن منٽن کان پوءِ منهن ڌوئي صاف ڪرڻ گهرجي.

توهانجي چمڙي اگر تمام خشڪ آهي ته رات جي وقت ڪريم ڪم آڻيو، ڪريم هڻڻ وقت آڱرين منهن تي گول ڦيرايو ۽ وڌيڪ ڪريم هجي ته اها ڪپهه سان مهٽي ڪڍي ڇڏيو. کير جي تازي ملائي خاص طور ڪم آڻڻ گهرجي. منهن تي پائوڊر جو گهاٽو مک نه لڳايو جيئن چمڙيءَ جي ٽمڪڻ سان هوا

ـاڳيءَ طرح چمڙي خشڪ ٿي ويڻي هجي ته رات
جو ٻهرين ميڪ اَپ لاهڻ جو پڻ ڪيو ۽ پوءِ سمهڻ کان
ڦرين پنهنجي صحت بخشيندڙ ڪريم ڪم آڻيو، پر
جي چمڙي سٽڻي آهي ته بنا سٽپ واري چمڙي
صاف ڪندڙ ڪريم ڪم آڻيو. ميڪ اَپ لڳائڻ کان
اڳ چمڙيءَ جي سٽپ کي چڱيءَ طرح اُگهي ڇڏجي.

عام طور اهو ويچار ڪرڻ گهرجي ته اونهاري ۾
ميڪ اَپ گهٽ ۾ گهٽ ڪجي. فائونڊيشن ڪريم ۽
پائوڊر به گهٽ ڪم آڻجن ۽ جي ڪم به آڻجا هجن ته
اهي هلڪي رنگ وارا هجن. اکه جي سينگار ڏانهن
ڌيان ضرور ڏجي، پر چپن کي رنگڻ کان هٿ
روڪجي، پر جي ضرورت محسوس ڪجي ته اهو
سپ شام جو ڪجي. گهاٽي رنگ واري لپسٽڪ به
اونهاري ۾ سوپيا گهٽ ڏيندي.

ممڪن آهي ته توهانجي ڳچيءَ وٽ نڙيءَ هيٺان
ء هار پائڻ واري هنڌ مٿان ڪي گهاٽا ليڪا هجن،
هڻن داغن کي مٽائڻ لاءِ ليمي جي رس سان مهٽجي
يا وري ٻه ڦڙا هئڊروجن پرآڪسائيڊ ۽ ٦ ڦڙا امونيا
جا ملائي داغن کي لڳائي ڇڏرهن منٽن کان پوءِ
انهن کي ڌوئجي. ڳچيءَ ڪي داغن کان بچائڻ لاءِ
راتجي وقت قوت بخش ڪريم منهن ۽ ڳچيءَ کي
لڳائي ڇڏجي.

تمام لاڀدائڪ آهي. روزانو گهٽ ۾ گهٽ ٻه گلاس ڏڌ يا ڇاڇ جا پيئو. اٽڪل ٨ گلاس ڪن پاڻيءَ جا پيئو. انهيءَ مان توهانجي وارن ۽ چمڙيءَ کي قوت حاصل ٿيندي. ان لاءِ عمر جو ڪو به بندش ڪونه آهي. توهانجي چمڙيءَ جي تازگي توهانجي جوانيءَ جو راز آهي.

## ٤- گرميءَ ۽ سرديءَ کان سونهن جي حفاظت

سنڌ ڦـرندي ته اونهارو به اهڙو، ان حالت ۾ توهانکي پنهنجي لاءِ سيتل وايومنڊل پيدا ڪرڻو آهي. توهانکي مٽي کان پري ٿائين پنهنجيءَ سونهن جي حفاظت ڪرڻي آهي.

پهرين ته وارن کي پشم جهڙو نرم رکڻ لاءِ مٽي تي تيل جو مک ڏيو جيئن وارن جي پاڙن کي تيل پهچي، ان کان پوءِ شيمپو سان وار ڌئو. اونهاري جي ڪارڻ وارن ۾ سٽ وڌيڪ رهندو هجي ته هفتي ۾ ٻه دفعا وار ڌئو. ليمي جو پاڻي ڪم آڻڻ ۾ به هرج ڪونهي. وارن جي سنوار ۾ هڪ خاص مهتو ڏني رکي. وڏا وار گرميءَ ۾ ڪائيندا آهن، پوءِ يا ته انهي ڪٽائي ڪلهن يا ڪياڙيءَ ٿائين آڻجن يا ڪٽي چوٽو ڪجي. ڳچي کليل رهندي ته توهان کي گرمي گهٽ ٿيندي.

سهوليت نه آهي ته ٽوال سان پاڻهن کي مهٽيو جيئن رت جي وهڪ ۾ تيزي اچي. ان کان پوءِ لوشن لڳايو ته چمڙي ڪومل رهي. ٽونين تي Lanolised ڪريم رات جو لڳايو ۽ صبوح جو سنان وقت ان کي مهٽيو. ٽونين وٽ داغن لاهڻ وارتي ڪريم به لڳائي ٿي سگهجي.

هٿ صاف رکڻ لاءِ اهڙو لوشن ڪم آڻيو جنهن ۾ اسپرٽ ڪم آندل هجي. ور ور هٿن کي ڌوئندو رهجي. ننهن تي پالش به اهڙي لڳائجي، جنهنجو رنگ گهاٽو نه هجي.

ڇاتيءَ کي ڊولائتو بنائڻ توهان تي منحصر ٿو رکي، ان لاءِ ڪم آندل برزيئر نه تمام ننڍي هجي ۽ نه وڏي. ننڍيءَ برزيئر مان ماس جو حصو پاسن يا ڳچيءَ طرف نڪرندو ته توهانکي مونجهه پيدا ٿيندي. آخرين چوند توهانجي آهي.

ٽنگن ۽ ڪڇين جا وار اونهاري ۾ مونجهه پيدا ڪن. وارن لاهڻ جو لوشن يا ڪريم لڳائي اهڙن وارن کان نجات حاصل ڪري سگهجي ٿي ۽ پوءِ اتي پائوڊر لڳائي ڇڏجي. گرميءَ جو اثر پيرن تي به ٿئي ان لاءِ پيرن کي مالش ته گهرجي پر ٿڌڪار پڻ. پنڌ ڪري اچڻ کان پوءِ پير ٿڌي پاڻيءَ ۾ وجهجن ۽ بهتر ٿئي چمپل جي جوڙي هڪ کان وڌيڪ رکجي

اڪثر ٻچيءَ ۾ کلهي واري ڇمڙيءَ جي ايراضيءَ تي ڪارڻ ٿيڻ لڳندي آهي ڇو ته ان ڇمڙيءَ جي حصي تي سٽپ جون ڳوڙيون وڌيڪ ٿين، انهيءَ هنڌ ائنٽي سيپٽڪ صابڻ لڳائڻ ٿي ڪارگر ليکبو. نارنگيءَ جي کل جو پائوڊر مهٽڻ سان به، اهي داغ ناس ٿي سگهن ٿا. داغن لاهڻ جي تيار دوا به ايندي آهي، انجو به فائدو وٺي ٿو سگهجي. کليل هوا ۾ اس به فائديمند ٿئي، البت ڇمڙيءَ کي اس جي سيڪ کان بچائي رکجي.

ٻانهن ڪٽ چولي يا بلائوز پائڻ سان توهين کلهن کان وٺي آڱرين جي چمڙي تائين ٻانهن کي اگهاڙو ڪري ٿيون ڇڏيو، ان لاءِ ضروري آهي ته ٻانهن جي حفاظت ڏانهن به ڌيان ڏنو وڃي. جيئن جيئن جتي به توهان کي موقعو ملي ته توهين ٻانهن کي ڊگهو ڪري ورائيندا رهو يا ڪرسيءَ تي ويٺي ٿي ميز تان ڪجهه کڻڻ جي بهاني ٻانهن کي ڊگهو ڪريو. هن نموني جي ورزش توهانجي ٻانهن کي سهڻو ۽ سريکو بڻائيندي. توڻين ۾ ڪلهن جي وچ ٻانهن جي چرٻي نه وڌايو، ڇو ته ڪيرالا يا بنگال جي ڇوڪرين وانگر اهو هر ڪنهن کي ڪين سهندو. سنان جاءِ ۾ قوهاري هيٺان هجو ته ٻانهن جي مٿين حصن کي هٿن سان مهٽيو، پر جي قوهاري جي

جهڙيءَ جو رنگ ڪرڻ سان توهانجا وار به چمڪندا.
ناهن ۽ ڏاڏو به گهرج آهر وٺجن. تازيون ڪچيون
ڀاڄيون، سلاد ۽ ميوو به واپرائڻ گهرجي. اهڙيءَ
طرح قوت بخش کاڌو واپرائڻ سان توهانجي خون ۾
ٽين تهرير ايندي، توهانجي ڳلن مان لالائي جهلڪي
ائيندي.

بدن گرم رکڻ لاءِ گرم ڪپڙو ڪم آڻڻ ضروري
آهي. هٿن ۽ پيرن لاءِ جوراب ۽ دستانا به ڪم آڻي
سگهجن ۽ نرم چمڙي جا بوٽ پائجن ته پير به گرم
رهن. ڪپڙا اهڙي نئي پايو جيڪي توهانجي آرٽڪ
هيج نائين ميسر ٿي سگهن. سئيٽر ۾ وي (V) نائيپ
جي وڌيڪ سهندي آهي. چمڙي جا ڪوٽ به
ڪم آڻي ٿا سگهجن. جيئن اونهاري لاءِ هلڪا رنگ
ڪار ڏيندا آهن ته سياري ۾ گهاٽا رنگ وڌيڪ
ڪارائتا ليکبا آهن.

سياري جي رت چڙهي ته لالائي آڻيندي
آهي، جنهن ڪري ميڪ اپ جي ضرورت گهٽ
محسوس ڪبي آهي، تنهن هوندي به نالڪي سجاوت
ڏي هلڪي سجاوت ڪرڻ گهرجي. ڳلن جي رنگ
جهڙي ٿي فائونڊيشن ڪريم ڪم آڻجي، پر جي
جهڙي رنگ جي ڪريم توهانکي نه ملي ته پائوڊر
جي ڪريم اهڙي رنگ جي ڪم آڻيو، جيئن

۽ پيٽي مٿاسنا ڪري ٻائجي. اونهاري ۾ توهين جيترا دفعا سنان ڪرڻ چاهيو پيا ڪيو پر نهن سوسڙي پاڻي ڪم آڻڻ سان توهانجي چمڙي وڌيڪ صاف رهندي. سنان لاءِ صابڻ ڪم آڻڻ نه وساريو ۽ ٿوهاري هيٺان يا لوئي سان سنان ڪرڻ کان پوءِ بدن کي ٽوال سان چڱيءَ طرح مهٽيو. سنان ڪرڻ کان پوءِ خاص هندن جهڙوڪ ڪڇين، ڳچيءَ، پنيءَ، گوڏن جي هيٺان ۽ ننوڻين مٿان پائوڊر ڇٽڪايو. ڪپڙا به روزانو مٽائڻ ننئي لازم آهن. ڏينهن جو هلڪي رنگ جا ڪپڙا پايو باقي سنجها جو گهاٽو رنگ پيل ڪم آڻيو. گرميءَ جي ڪري زيورات جيتري گهٽ ڪم آڻيو اوترو سٺو. خوراڪ به هلڪي ڪم آڻيو ۽ ممڪن هجي ته هفتي ۾ هڪ دفعو اپواس به سٺو آهي. وزن نه وڌي ان جو خاص خيال رکو.

گرميءَ کان پوءِ سردي ايندي ۽ سرديءَ ۾ توهانکي پنهنجو بدن گرم رکڻ کان سواءِ ٻين ڳالهين جو به ڌيان رکڻو آهي.

اهڙي کاڌي جي چونڊ ڪيو جو توهانکي گرميءَ سان گڏ قوت به پهچائي، پوءِ اهو ماس آهاري هجي يا ساڳ آهاري. ڪير وڌيڪ انداز ۾ ڪم آڻڻ سان توهانجي چمڙيءَ کي ڪئلشم ۽ پروٽين ا ملندو پر

هٿ جون ترڙيون مهٽڻ سان هٿن کي گرمي ملي ٿي جا سياري جي ٿڌ کان بچاءُ ٿي ڏئي. چپن جي چمڙن وٽ چمڙي خشڪ ٿي هجي ته ونٽمن ”بي“ جون گوريون وٺڻ گهرجن. ٻنهيءَ ۾ چمڙيءَ جي خشڪيءَ ڪارڻ خارش ٿئي ته مالش ڪرڻ ئي بهتر آهي.

سياري ۾ بدن جي صفائيءَ ڏانهن اصل لاغرض نه ٿيو. سستيءَ کان سنان ڪرڻ نه ڇڏيو. سياري جي ٿڌ کان بچڻ آهي انجو ئي شڪار ٿيڻ ۽ ائين ڪرڻ سان ٿڌ نه گهٽ ڪانه ٿيندي، ٻاڻ ٿڌيءَ هير ۾ گرم ڪپڙن ۾ ويڙهجي، اونها ساهه کڻڻ لاءِ توهان ڪوٺيءَ کان ٻاهر اچو، قدرت جو ديدار ڪريو، عجب ماڻيو ته ڏسو توهان کي ڪيڏو نه نئوان مان آنند اچي.

•

• عورت اگر پيار ڪري ته هن سان پيار ڪجي، جي هوءَ سگهه ڏئي ته ان جي بدلي ڪيس سگهه ڏجي ۽ شايد ڪا ٻنهجي جان ڏئي ته انجي عيوض جان ڏجي ته ٻوءِ ان ۾ مرڻ چاجو؟ ڪنهن کي مارڻ کان سواءِ ڪو مري سگهي ته اهو سچو پريم ٿيو، پر ٻين حالتن ۾ ته پهرين اساڻکي ڪجهه ملي ٿو نه!

توهانجا ڳل نڪري پيا هن. چپن تي لالائي بہ نہ ڪندڙ رنگ واري لڳايو. اکين جي سجاوت لاءِ ڏينهن جو هلڪا رنگ ۽ شام جو ڇهڇ رنگ ڪم آڻيو.

خون واهڻ کي چست رکڻ لاءِ روزاني ورزش لازم آهي جيئن چربي نہ وڌي. آفيس بہ پنڌ وڃي سگهجي ٿو. گهڻو وقت ڪلها جهڪائي نہ هلو. سدا هلو تہ جيئن ڦڦڙن کي پوري هوا ملي. راند جون شوقين آهيو تہ ٽينس ۽ بئڊمنٽن راند يون ڪيو. گهر جي ڪم ۾ رڌل آهيو تہ اٿ ويهہ ۽ اچ وڃ تہ پيئي ٿيندي. صبوح جو اک کلڻ سان هنڌ ۾ ئي ليٽ ڦيٽ ڪيو. اونها ساهہ کڻي پيٽ کي اندر ڇڪيو.

سياري ۾ منهن تي گهنج نہ پون ان لاءِ منهن تي تيل سان مالش ڪرڻ گهرجي. منهن ۽ ڳچيءَ کي ڪريم لڳايو. تمام گرم شيءِ نہ کائو پر گهڻو وقت تؤ ۽ سيڪ پڻ سان بہ نہ وهو. اگر سياري ۾ چمڙي خشڪ ٿي پوي تہ ان کي چڱيءَ طرح ڌوئي ٽوال سان اگهڻ ئي بهتر آهي. سياري ۾ هٿن جا چلر بہ لهندا آهن، جنهن ڪري هٿ کهرا ۽ نهن پڻ ڪٽڻا ٿي پوندا آهن، جنهن لاءِ ضروري ڪريم ڪم آڻيو ۽ رٻڙ جي دستانن جو استعمال ڪيو. اهڙيءَ طرح پيرن جي ڪڙين ۾ چير پون يا آڱريون ڦٽي پون تہ گرم پاڻي ۽ صابڻ سان ڌوئي انهن تي ڪريم لڳايو.

## ☼ آئينا ڪمل ٻياسيءَ جا ٻيا شاهڪار ☼

١- استري درشن (اُپياس) ١٩٦٦
٢- سندري ۽ سينگار (اُپياس) ١٩٧٣
٣- ڪڙيا ڪٿڪار (آزاد نظم) ١٩٨٥
٤- دل جا گهرا گهاوُ (ڪهاڻيون) ١٩٨٧
٥- گهر مندر گهر (اُپياس) ١٩٨٧
٦- پرورش (اُپياس) ١٩٨٨
٧- ناري ۽ ناري (اُپياس) ١٩٩٠

قيار پستڪ :-

٨- نئين اک (انواد ڪهاڻيون) [پريس ۾ ١٩٩٠]
٩- ناري جيون گلشن (اُپياس)

---

### پـــاـــاـــاهـــو

| صفحو | سٽ | غلط | صحيح |
| --- | --- | --- | --- |
| ٢١ | ٨ | يو ٿ | هن |
| ٣١ | ١ | ٻ | جو ٻ |
| ٤٦ | ١٧ | ڇر | پر |
| ٥٥ | ٢٣ | زاڻي | تالي |
| ٧٧ | ٣١ | ڪشي | بخشي |
| ٨٤ | ٢٠ | ڪبڊي | ڪڊي |
| ٩٥ | ١٠ | اٿين | ائين |



- محنت ۽ لگن سان ڪارائتيون لکڻيون لکي وقت کي پڻ ڪارائتو ٿي بڻائين. تنهن لاءِ مبارڪون.

پوپٽي هيراننداڻي (١٢-٧-١٩٨٧ع)

- توکي هنديءَ جو به چڱو گيان آهي، انهيءَ ڪري تنهنجيءَ لکڻيءَ مان چڱو سواد ٿو اچي. اميد ته اڳتي به سنڌي ٻوليءَ کي مالامال ڪندي رهندينءَ.

پرڀو وفا (١٩-٤-١٩٨٨ع)

---

**NAARI AIN NAARI - By: Anita Kamal Pyasi**

'Hari Showa', Plot 382/4, Sector 29,
Gandhinagar (Guj.) 382029.

---

Price : 12-00 قيمت : ١٢-٠٠